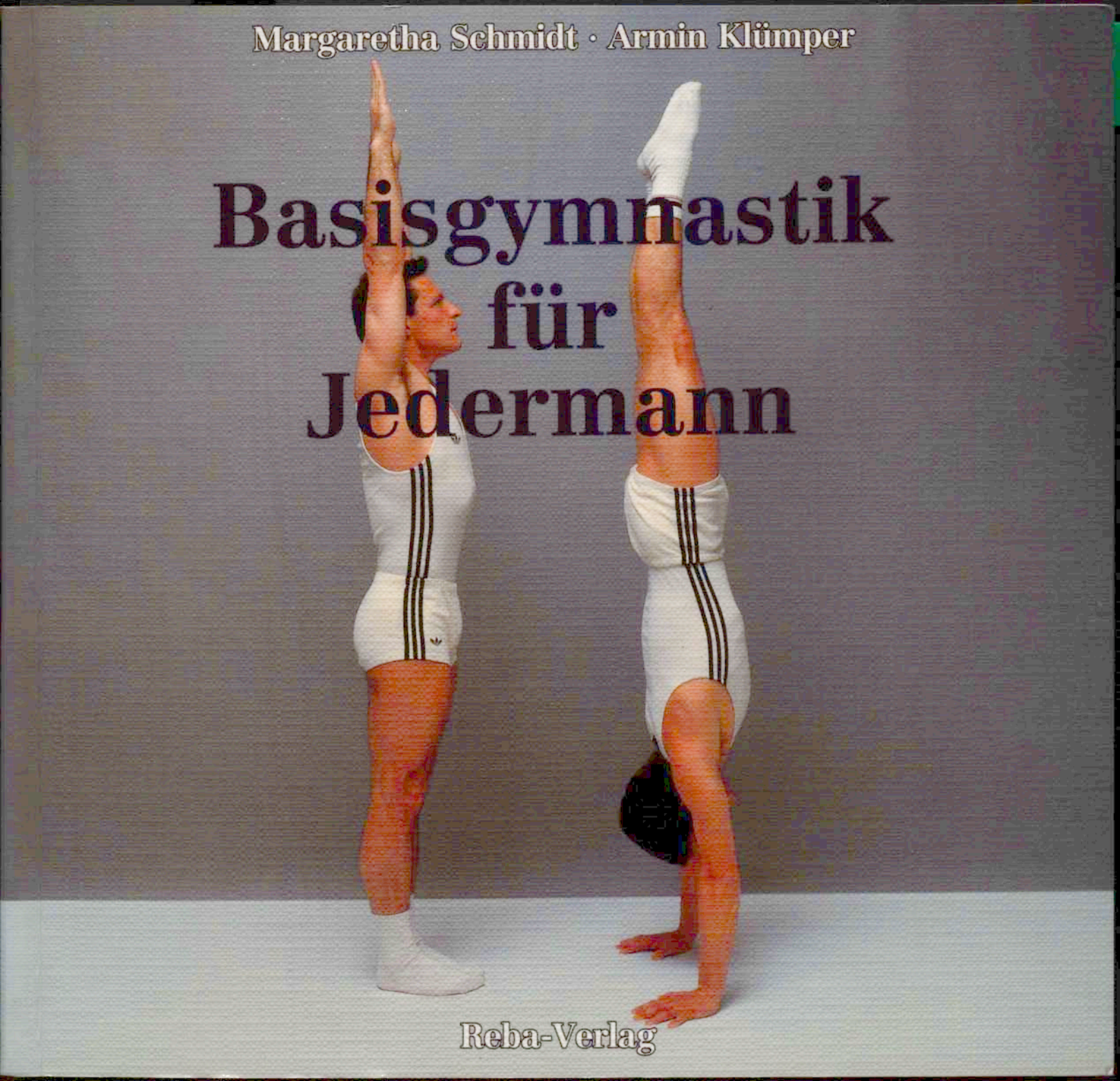
Margaretha Schmidt · Armin Klümper

Basisgymnastik für Jedermann



Reba-Verlag

Margaretha Schmidt
Armin Klümper

Basisgymnastik
für
Jedermann

Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand

Margaretha Schmidt
Armin Klümper

Basisgymnastik für Jedermann

Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand

Reba-Verlag

ISBN-Nr. 3-87663-000-2

© Reba-Verlag GmbH, Darmstadt 1989
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit besonderer Genehmigung des Verlages gestattet.

Mitarbeiter: Bärbel Six, Peter Ries, Matthias Rießland

Fotos: Gernot Honsel und Petra Wilhelm

Layout und Gestaltung: Rüdiger W. A. Volckart

Gesamtherstellung:
Darmstädter Echo, Verlag und Druckerei GmbH, Darmstadt

Ein Dankeschön

an alle Personen, die mir die Gelegenheit gaben, mein Wissen nochmals zu erproben, zu überprüfen und somit weiter zu vervollkommnen. Sie gaben mir die Kraft, den Mut und die Unterstützung auf meinem Weg der letzten 20 Jahre. Im einzelnen:
Herrn Prof. Dr. Armin Klümper – Freiburg. Herrn Foss, ehemaliger Vorsitzender des TuS Teningen. Herrn und Frau Herbert und Marlis Schäfer – TV Offenburg. Frau Liselotte Will – Wiesloch. Herrn Otto Schreier, ASVÖ – Salzburg. Frau Dr. Horn-Steiger und Herrn Walter Schwebel, VHS – Darmstadt. Herrn Wolfgang Dreyer – Bundestrainer im BLZ Frankfurt. Institut für Leibeserziehung und Sportwissenschaft der Technischen Hochschule – Darmstadt. Frau Falch und allen Aktiven des TV Messel. Frau Bärbel Six, Freie Gymnastikgruppe 1982 e.V. – Darmstadt. Frau Koppenstedt – Darmstadt. Meinem Hausarzt Herrn Dr. Ostermann – Darmstadt/Weiterstadt. Herrn Seubert, Redaktion Darmstädter Echo. Dem TV Heusenstamm und allen Aktiven, Schülern und Schülerinnen für ihre Treue und ihren Einsatz.

Margaretha Schmidt

Inhalt

Vorwort 9

Einführung von Margaretha Schmidt 11

Einleitung mit Übungshinweisen für den Ungeübten 13

Kapitel I „Erkenne dich selbst!" 19
1. Im Stehen 19
2. Übungen an der Wand 24
3. Im Sitzen 31
4. Im Liegen 37
5. Sich-Erheben 41
6. Vorbereitung zum Gehen aus der Hüfte 42

Kapitel II „Übungen im Stehen" 44
1. Standfestigkeit und Kräftigung/Dehnung der Füße, Knie und Hüfte 42
2. Taille 53
3. Schulter-Brust-Bereich 58
4. Hals-Nacken-Bereich 65
5. Lockerung und Kräftigung der Füße, Hände und der Finger 68

Kapitel III „Übungen am Boden" 71
1. Im Sitzen 71
2. In Rückenlage 78
3. In Bauchlage 89
4. Im Kniestand 95
5. In Seitenlage 100
6. Leichte Kräftigungsübungen 109

Kapitel IV „Einfache statische Akrobatik, die sich aus der Basisgymnastik ableitet" 116
1. Spagat 116
2. Standwaagen 119
3. Handstandsvariationen 121
4. Zusammenfassung 124

Vorwort

Vor über 20 Jahren habe ich Margaretha Schmidt in Teningen kennengelernt. In einer Zeit, in der sich die Sporttraumatologie im Aufbau befand und der Leistungssport zu einer rasanten Entwicklung ansetzte. Die erste Planstelle, die der Sporttraumatologie zugeordnet war, wurde mit einer Krankengymnastin besetzt. Zu augenfällig waren Bewegungsfehler, muskuläre Schwächen und fehlende Ganzkörperbeherrschung nicht nur im Allgemein-, sondern gerade im Hochleistungssport. So entstanden unsere Ganzkörpergymnastik, spezielle Wirbelsäulen- und Rehabilitationsgymnastik, die als tragende Elemente in das Training vieler Sportarten Einzug hielten.
Zur gleichen Zeit (1966) geriet die Ballettmeisterin, Margaretha Schmidt, in den Kreis der Teninger Turnerinnen. Ihr, die mit klassischer Ballettgymnastik aufgewachsen war und über die Elemente des Tanzes und der Heilgymnastik zur exakten Körperschulung fand, fielen die beträchtlichen Schwachstellen immerhin amtierender Deutscher Meisterinnen auf. Was den Sporttreibenden fehlte – auch heute noch – war eine Ganzkörpergymnastik im wahrsten Sinne des Wortes. Sie beinhaltet nicht allein Dehnen, sondern lockern, kräftigen, Beweglichkeit, Zusammenspiel der Körperfunktionen – somit eine komplexe Basisgymnastik. Frau Schmidt beließ es nicht beim Sehen – eine Eigenschaft, die leider nicht viele in der Gymnastik Berufstätige besitzen – sondern versuchte, die Erkenntnis in Korrekturen und schließlich in eine gymnastische Grundausbildung, in wirkliche Basisarbeit einfließen zu lassen. Leider hat Frau Schmidt – wie wir auch – leidvolle Erfahrungen sammeln müssen. Sie stieß auf Unverständnis, Uneinsichtigkeit und wurde im „günstigsten Fall" belächelt. Die ständig Mahnende und Warnende wurde schließlich den Unwissenden, die mangels Kenntnis gymnastischer Grundausbildung die Körpererziehung auf dem Wege zu sportlicher Höchstleistung einfach Überspringen wollten, lästig. Trainer und Funktionäre griffen Sie an. Vor gehässigen Intrigen zog sie sich ernüchtert, aber nicht resignierend, nach Hessen zurück.

In einem Alter, da manch einer an den Rentenstand denkt, hat sie erneut versucht, ihre Botschaft von der Basisgymnastik weiterzugeben. Die Lehrmeisterin mit Leib und Seele hat es längst mit Feingefühl und pädagogischem Geschick geschafft, Sporttreibende und Nichtsporttreibende davon zu überzeugen, daß der Körper ein Instrument sein kann, auf dem man spielerisch den Gefahren und Schäden des Bewegungsapparates im Alltag vorbeugen kann. Frau Schmidt hat nun – man muß sagen Gott sei Dank – ihr Wissen und Können im vorliegenden Buch „Basisgymnastik für Jedermann" niedergelegt. Es ist erfreulich, in welcher Deutlichkeit klar wird, daß der Weg der Körperbeherrschung nur über exakte, ausgewogene Bewegungen mit dem eigenen Körper führt und nicht über Geräte, Hilfsmittel und schon gar nicht über von der Mode geprägte Kampagnen, die leider nur Bewegungsarmut beseitigen wollen, aber nicht Fehlhaltungen und Störungen der Gelenkfunktion und schon gar nicht Schwachstellen der Bänder, Sehnen und Muskulatur berücksichtigen, geschweige sie zu kräftigen gegen Be- und Überlastungen. Die Autorin verhehlt aber auch keineswegs, daß der Weg zum richtigen Bewegungsgefühl, zur ausstrahlenden Eleganz nur über stetiges Üben und noch einmal Üben und dies unter stetiger fachgerechter Kontrolle führt.

Diesem Buch ist mit seiner sinnvollen Schritt-für-Schritt-Methode zu wünschen, daß es als Lehrbuch in die Geschichte eingeht und über Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer dazu beiträgt, daß Körpererziehung im Grundschulalter wieder fester Bestandteil des Sportunterrichtes wird. Die Autorin hat sicher recht, wenn sie darauf verweist, daß die besten Körpererzieher in das Grundschulalter und die besten Trainer an die Basis gehören. Wer Ohren hat, der höre, wer Augen hat, der sehe.

Die Prinzipien der Margaretha Schmidt eröffnen einen realisierbaren Weg in die Zukunft, auch oder gerade in die Zukunft des deutschen Sports, der glaubwürdiger werden, es sich aber nicht leisten kann, Talente, in welcher Sportart auch immer frühzeitig zu verschleißen, nur weil das Körpergefühl in jungen Jahren nicht entwickelt wurde und Schulung sowie Pflege durch Basisgymnastik für den gesunden Körper fehlten.

Professor Dr. Armin Klümper

Einführung von Margaretha Schmidt

Seit über 20 Jahren habe ich mein Wissen in der gymnastischen Basisarbeit an Kindern und Erwachsenen bis weit in das Seniorenalter erproben, verbessern und erweitern können. Mein Betätigungsfeld umfaßt die Bereiche: Kinderturnen, Gymnastik für jedermann, Seniorengymnastik, funktionelle Gymnastik am Institut für Leibesübung der TH Darmstadt und darauf aufbauend, sportartspezifische Aufbaugymnastik für Leistungssport, vor allem Kunstturnen.

Diese Gymnastik ist nicht neu; sie beruht auf Überlieferungen, die ich aufgrund meiner Erfahrung, Erkenntnisse und Einsichten auf unsere Zeit übertragen habe. Gymnastik ist keine Modeerscheinung, sondern dient der Gesunderhaltung und soll Freude am täglichen Leben bringen. Ich sehe meine Gymnastik als „Basis-Gymnastik", die aus meiner Sicht die Grundlage und Vorbereitung für jede sportliche Betätigung ist.

Die Bewegungsarmut in der Neuzeit und die körperlich einseitige Beanspruchung in Haushalt und Beruf verstärken die Beschwerden am Bewegungsapparat. Folgeerscheinungen der statischen Überbelastung (z. B. durch tägliches Sitzen am Schreibtisch, Autofahren, usw.) sind Erschlaffung der Brust- und Bauchmuskulatur, Rundrücken, Nackenschmerzen durch Verspannung, Beschwerden an der Wirbelsäule, an Hüften, Knien und Füßen; sogar Verdauungsorgane und Kreislauf können in Mitleidenschaft gezogen werden.

Meine Erfahrung ist, daß schon eine 10minütige „richtige" gymnastische Betätigung jeden Tag die oben beschriebenen zivilisationsbedingten Leiden lindern hilft oder vermeiden läßt.

Bitte denken Sie daran: Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Übungen macht den Erfolg aus.

Zuletzt möchte ich noch einen Appell an alle verantwortlichen Institutionen und Lehrer an den Schulen bzw. Übungsleiter in den Vereinen richten: Im Rahmen Ihrer institutionellen Möglichkeiten sollten Sie der von mir propagierten Gymnastik einen gebührenden Stellenwert in jeder Sportstunde einräumen. Der Erfolg gab mir stets recht.

Einleitung

mit Übungshinweisen für den Ungeübten

I. Warum überhaupt Gymnastik?

Vielleicht haben Sie sich diese Frage auch schon einmal gestellt. Es gibt gute Gründe, verschiedene Gymnastikübungen in Ihren persönlichen Tagesablauf zu integrieren.

Bewegen ist ein ganz natürlicher Vorgang. Die Naturvölker tanzen, tragen Wasser auf dem Kopf, laufen meilenweit, um beispielsweise in die Schule zu gelangen und benutzen ihre Arme, Hände und Füße zur täglichen Nahrungsherstellung.

Die Menschen in den entwickelten Industriegesellschaften bedienen die Knöpfe der Haushaltsgeräte oder die Pedale ihrer Fahrzeuge. Das Ergebnis dieses Lebensstils ist chronische Bewegungsarmut. Es entwickelten sich die schon im Vorwort erwähnten zivilisationsbedingten Leiden.

Eine gezielte Gymnastik erhöht die Widerstandsfähigkeit bei Belastung und fördert somit das allgemeine Wohlbefinden.

Wissenschaftlich ausgedrückt heißt das:
„Die biologische Grundregel lautet, daß die Funktion die Form erhält und nicht umgekehrt."[1])

Alltägliche „einseitige" Belastungen wie z. B. Treppensteigen, Hausputz, das Tragen von schweren Einkaufstaschen bzw. auch Anstrengungen in Beruf und Freizeit erfordern eine gezielte Ausgleichs-(Basis-)Gymnastik.

Positive Effekte der gezielten Arbeit am Bewegungsapparat (nichts anderes ist Gymnastik) sind:

---

[1]) KLÜMPER, Armin: Prophylaxe, therapeutische Maßnahmen und Rehabilitation des Bewegungsapparates im Kunstturnen, S.92 ff. In: GÖHNER, Ulrich (Red.): Verletzungsrisiken im Kunstturnen, Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Köln 1982

1. an der Muskulatur: Kräftigung, Durchblutungsförderung, Erhöhung der Elastizität,

2. an den Gelenken: Steigerung der Bewegungsfreiheit,

„Der Bewegungsradius in den Gelenken ist in Ruhe eingeschränkt. Die Gelenkspalten verbreitern sich bei funktioneller Belastung im Rahmen physiologischer Bewegungsmöglichkeiten durch eine vermehrte Produktion der Synovialflüssigkeit, „der Gelenkschmiere". Es entsteht ein elastisches Polster zwischen den Gelenkflächen, das eine Mikrotraumatisierung durch Druck oder Stoß verhindert. Bänder und Sehnen, die schon anatomisch zu den bradytrophen, d. h. schlecht durchbluteten Geweben gehören, sind am wenigsten auf plötzlichen Zug, Dehnung oder Haltearbeit vorbereitet. Im Ruhezustand sind sie schlecht durchsaftet, damit aber rißfreudiger. Durch Vorwärmarbeit in Form harmonischer Bewegungsabläufe wird insgesamt eine Mehrdurchblutung und damit eine bessere Diffusion erreicht und interstitieller Flüssigkeitsaustausch erreicht. Ähnliches gilt für die Muskulatur."[2])

3. am Herz-Kreislauf-System: Stabilisierung, vermehrte Resistenz gegenüber Wetterfühligkeit,

4. für die Bewegungsfähigkeit: Zunahme der Koordinationsfähigkeit.

Für den Freizeitsportler (z. B. Tennis, Skifahren, Surfen usw.) und insbesondere für den Leistungssportler sollte Basisgymnastik bzw. sportartspezifische Aufbaugymnastik aus prophylaktischen aber auch aus therapeutischen Gründen ein Bestandteil des täglichen Lebens und Trainings sein.

„Die sportliche Betätigung in den Einzeldisziplinen garantiert keine ganzkörperliche Ertüchtigung mehr. Das wird nur bei einem Training des gesamten Bewegungsapparates unter Einschaltung aller notwendigen Funktionen erreicht. Und nur diese Gesamtkörper-

---

[2]) KLÜMPER, Armin: Prophylaxe, therapeutische Maßnahmen und Rehabilitation des Bewegungsapparates im Kunstturnen, S. 92 ff. In: GÖHNER, Ulrich (Red.): Verletzungsrisiken im Kunstturnen, Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Köln 1982

schulung mit entsprechender Beachtung von Gewandtheit, Geschicklichkeit, von rationellen und schnellen Reaktionen sowie die Schulung der Sicherheit im Bewegungsablauf können Erkrankungen und Verletzungen verhindern. Die Folgen ungenügend betriebener Ausgleichssportarten oder Ganzkörpergymnastik sind in den Einzelsportarten eine frühzeitige Ermüdung ungenügend mittrainierter Muskelgruppen und ein Nachlassen der Gesamtkoordination, was zur Erhöhung der Verletzungsgefahr führt . . ."[3])

Der Erfolg in einer Sportart hängt nicht zuletzt davon ab, ob der Sportler von Verletzungen verschont bleibt oder nicht. Da heute nur der schnelle Erfolg zählt, wird der richtige Aufbau des Körpers als zu zeitraubend angesehen. Viele Athleten bezahlen ihre kurzsichtig rasch vorangetriebene Entwicklung, bei der der Körper nicht richtig auf die zu erwartende Trainingsintensität im modernen Leistungssport vorbereitet wird, mit ihrer Gesundheit. Dann war wohl jede Arbeit, Mühe und Entbehrung umsonst!

Zusammenfassung:

Die bestimmenden Aspekte der oben genannten Zielstellungen meiner Gymnastik sind:

- Die Gesundheitsförderung,
- die Bewältigung der motorischen Anforderungen in Beruf und Alltag sowie
- die konditionelle Vorbereitung einer gesundheitsfördernden und erlebnisreichen sportlichen Betätigung.

Die gesundheitliche Funktion kann auch so beschrieben werden:

- Vermeidung inaktivitätsbedingter Funktionseinschränkungen und vorzeitiger Verschleißerscheinungen des Stütz- und Bewegungssystems,
- Verhütung muskulärer Dysbalancen durch muskuläre Unterforderung bzw. einseitige Belastungen,

---

[3]) KLÜMPER, Armin: Prophylaxe, therapeutische Maßnahmen und Rehabilitation des Bewegungsapparates im Kunstturnen, S.92 ff. In: GÖHNER, Ulrich (Red.): Verletzungsrisiken im Kunstturnen, Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Köln 1982

- Gewährleistung der physiologischen Körperhaltung,
- Sicherung der Gelenkfunktion sowie
- Aktivierung der kardiopulmonalen Funktionen und der Stoffwechselprozesse."[4])

Wichtig:
„Verkürzte und abgeschwächte Muskeln verursachen eine Überlastung des Gelenkknorpels und auf Dauer dessen irreversible Schädigung."
Die Basisgymnastik ist u. a. eine hervorragende Methode die Rumpfmuskulatur zu trainieren. „Eine gut ausgeprägte Rumpfmuskulatur kann den lumbalen Bandscheiben 30 Prozent ihrer Belastung abnehmen . . ."[5])

II. Risiken modischer Gymnastikformen

Als die Aerobicwelle auf Europa übergriff, warnten viele Ärzte zu Recht vor den Folgen dieser modischen Massenbewegung. Intensität und Umfang der Aerobicstunden sind für jeden Ungeübten viel zu hoch. Dadurch sind Verletzungen vorprogrammiert.

Es würde niemand auf die Idee kommen, eine Sprache zu lernen oder ein Haus zu bauen, ohne das Abc zu kennen bzw. ein Fundament zu legen. Diesem bildlichen Vergleich liegt der Gedanke zugrunde, daß man seinen Körper erst zu einem „Instrument" formen muß, bevor man auf ihm „spielen" kann.

Daraus folgt: Wenn die Basisarbeit stimmt, wird jegliches weitere Training um so mehr Früchte tragen.

Stretching ist eine weitere Form der Gymnastik, die aus den USA kommt. Man hatte festgestellt, daß sich durch Aerobic die Muskulatur „verklumpt", also mußte man etwas dagegen tun. Stretching heißt „sich strecken"; Strecken der Muskulatur. Auch diese Gymnastik läßt

---

[4]) KRÜGER, Ulrich: Ziel und Funktion der Ausbildung von Kraftfähigkeiten und Beweglichkeit im Massensport. In: Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur Leipzig, 28. Jahrgang (1987) Heft 2, S. 26 ff.
[5]) ebenda

eine Einseitigkeit erkennen. Am besten ist eine Mischform aus den oben vorgestellten Gymnastikarten, die sich wiederum aus der „normalen" Gymnastik entwickelt haben.

Meine Basisgymnastik ist keine Krankengymnastik, dies möchte ich an dieser Stelle ausdrücklich betonen. Krankengymnastik ist ein Spezialgebiet und auch nur auf Kranke bezogen: Sie setzt eine ärztliche Diagnose voraus.

III. Über die Ausführung zur Vollendung

Zum Schluß möchte ich noch eine paar Anmerkungen zur Ausführung meiner Basisgymnastik machen. Es genügt nicht, die Übungen nachzuahmen. Entscheidend für den Erfolg der Übungen sind in der Regel Kleinigkeiten, auf die normalerweise kein Wert gelegt wird. Kleinigkeiten mit großen Wirkungen sind z. B. das Wissen um Fußstellungen, Kniestellung zum Fuß, Kopfhaltung usw.

Konventionelle Gymnastikbücher bieten oft nur eine Auflistung verschiedenster gymnastischer Übungen an. Nach meiner Auffassung ist dies nicht ausreichend. Erst eine präzise Art und Weise der Ausführung bringt den angestrebten Erfolg.

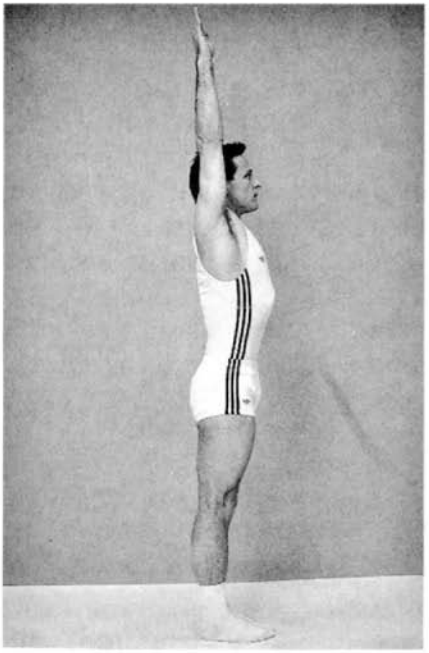
Für diejenigen, die mit Gymnastik noch keinerlei Erfahrung gesammelt haben und es mit der Basisgymnastik versuchen wollen, möchte ich einige Übungen zusammenstellen, die in dieser Reihenfolge durchgeführt werden sollen, was ungefähr 15 Minuten dauert. Bei dieser Zeitangabe handelt es sich lediglich um eine Richtvorgabe, da die Dauer dieses kleinen Programmes mit der Häufigkeit der Wiederholungen und der Kenntnis der Reihenfolge der Übungen zusammenhängt. Als allgemeine Regeln gelten:

- Beginnen Sie das Üben immer mit der Erwärmung der Füße und setzen Sie es körperaufwärts (Fuß–Knie–Rumpf–Schulter–Kopf) fort.
- Üben Sie anfangs sorgfältig und eher langsamer, d. h. Qualität geht vor Quantität.
- Regelmäßiges Üben in kleinerem Umfang ist empfehlenswerter als unregelmäßiges Üben in größerem Umfang.
- Steigern Sie erst das Tempo, wenn Sie die Ausführung der Übungen sicher beherrschen.

Beginnen Sie nun mit der Übung 21 und fahren mit den Übungen 22, 23, 30, 31, 32, 35, 36, 42, 46, 4, 8, 11, 16, 63, 70, 71 und 72 fort. Nach diesem Programm lockern Sie den ganzen Körper durch Schüttelbewegungen!

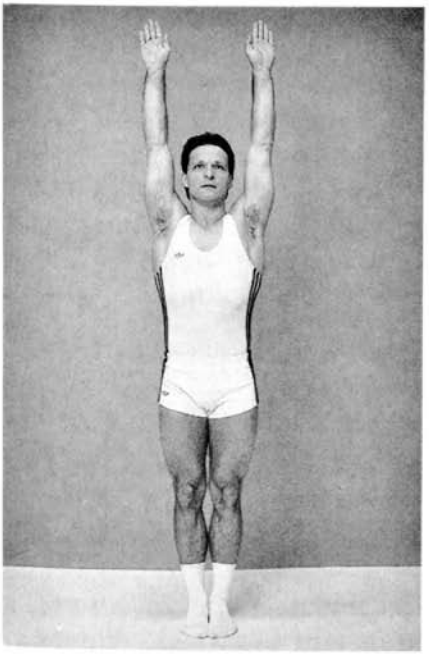
In der Auseinandersetzung mit den oben vorgeschlagenen Übungen werden Sie Ihren Körper so weit kennengelernt haben, daß Sie um einige Ihrer Schwachstellen wissen und entsprechende weiterführende Übungen auswählen können.

Ich wünsche Ihnen bei der Erforschung eines neuen und richtigen Körpergefühls viel Erfolg!



1

2



Kapitel I

„Erkenne Dich selbst!“

1. Im Stehen

Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen

Beachten Sie:

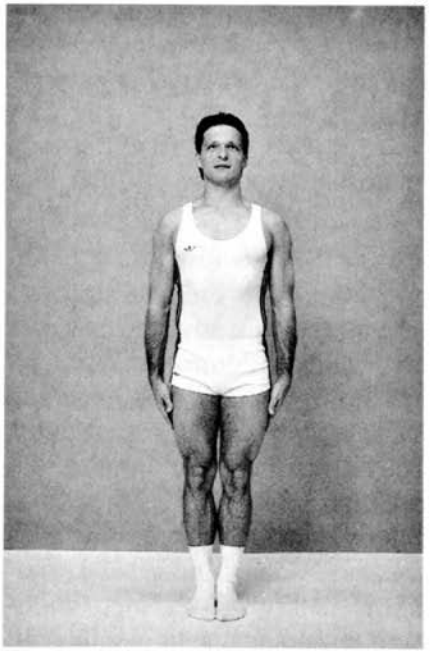
- Parallele Fußstellung (Schlußstellung bzw. Grundstellung), Ober- und Unterschenkel zeigen genau senkrecht in Richtung der Füße,
- das Becken ruht locker und gerade auf den Beinen,
- der Bauch wird nicht eingezogen, damit der Atem selbsttätig ein- und ausströmen kann,
- die Schultern sitzen locker auf dem Brustkorb, die Schulterblätter liegen hinten an den Rippen des Rückens an,
- die Arme werden über die Vorhalte in die Hochhalte geführt, die gestreckten Ellenbogen und gespannten Finger sind möglichst parallel,
- das Körpergewicht wird in der Mitte des Fußes (Quergewölbe) empfunden,
- aufrechte Kopfhaltung.

Anmerkung:

Das Becken muß immer gerade, wie eine Schale auf den Beinen liegen. Meist ist es nach vorne gekippt. Solch eine Fehlstellung hat zur Folge, daß die Eingeweide nach vorne drücken und es zu einer Überdehnung der Bauchwand kommt. Die Lendenmuskulatur ist dadurch überlastet, und Verspannungen im Rückenbereich oder gar ein Hohlkreuz sind die Folgen. Die richtige Beckenstellung ist demnach: Das Becken liegt bei aufrechter Haltung gerade auf den Beinen. Bei starkem Hohlkreuz ist verstärktes „Beckenkippen“ nötig. Das Becken wird schräg nach vorne hochgekippt, wodurch der Leib eingezogen werden kann, d. h. der vordere Beckenrand wird aufgerichtet. Dadurch kann sich der Brustkorb besser nach vorn hochstellen. Durch die richtige Beckenstellung lassen sich schon sehr früh

Beinfehlstellungen (X- und O-Beine) und Fußfehlstellungen (Senk-, Spreiz- und Knickfuß) vermeiden und bis zu einem gewissen Grad auch beheben.
Ein Rundrücken hat meist ein Hohlkreuz zur Folge oder umgekehrt. Die nach vorne hängenden Schultern verstärken noch den Rundrükken. Daher müssen die Schulterblätter hinten gegen die Rippen des Brustkorbes gedrückt und die Schultern locker nach unten gezogen werden. Dieses hat Auswirkungen auf die Belastung des Fußes und somit auf die Körperstatik.
Bei der Armführung sind Ellenbogen und Finger gespannt (maximal gestreckt). Die Fingerspitzen müssen immer in gleicher Höhe liegen. Die Arme werden, ohne die Schultern hochzuziehen, nach oben geführt. Die Schultern sitzen dann trotz erhobener Arme locker auf dem Brustkorb.
Die Kopfhaltung ist so auszuführen, daß das Kinn in der Waagerechten leicht nach hinten geführt wird, so daß der Hinterkopf nicht nach vorne geneigt ist. Erhobener Hinterkopf und gestellter Nacken ergeben eine gute Kopf-Hals-Nackenlinie. Schlechte Kopfhaltung kann verspannte Rückenmuskulatur und überdehnte Bauchmuskulatur nach sich ziehen. Dadurch werden Herz, Lunge und Bronchien in ihrer Funktion behindert, woraus u. a. Flachatmung resultiert. Ebenso können auch Bandscheibenschäden entstehen.
Das Körpergewicht sollte bei aufrechter Haltung weder auf dem Vorderfuß noch auf den Fersen empfunden werden. Das Lot des Körpergewichtes muß immer über der Fußmitte sein und erspürt werden, d. h. das Gewicht ist dann gleichmäßig über den ganzen Fuß verteilt (lotrecht vom Ohr bis zum Knöchel). Bei Fehlhaltungen entstehen Fußschäden, Verspannung in der Wadenmuskulatur und Schmerzen, die bis ins Kreuz ziehen können. Die Ursachen liegen meist in der Nichtbeachtung der beschriebenen Punkte.

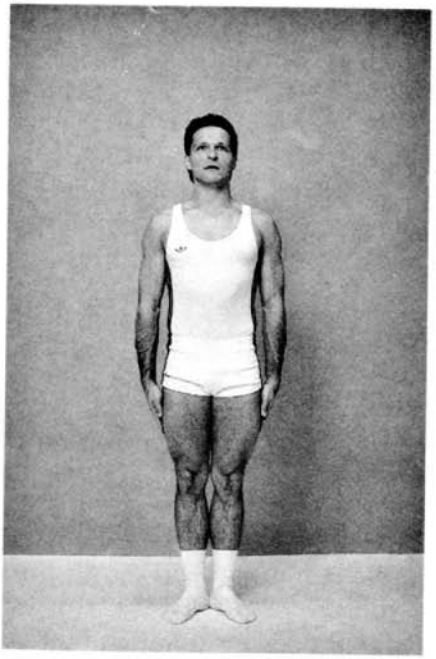
3



Übung 2: Verschiedene Fußstellungen

1. Schlußstellung (= Grundstellung) (Bild 3)
Parallele Fußstellung; Waden, Knie und Oberschenkel berühren sich bei gerader Körperhaltung.

Anmerkung:
Fehlhaltungen bei der Schlußstellung sind auf die in Übung 1 beschriebenen Ursachen zurückzuführen. Auf eventuelle ein- bzw.



4

auswärtsgedrehte Knie sollte geachtet werden sowie auf den Gleichstand der Knie und eine gerade Beckenstellung.

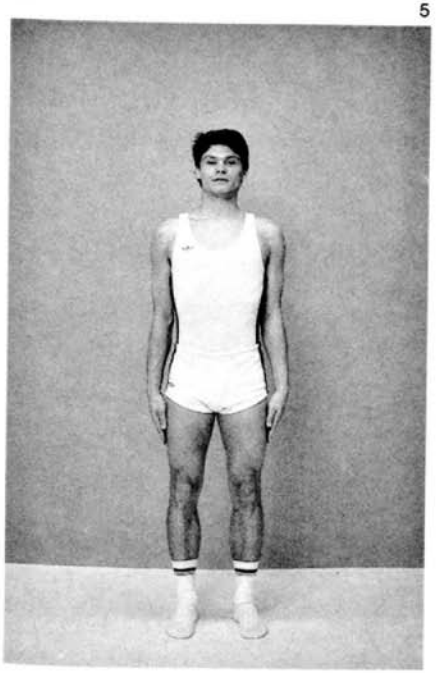
2. V-Stellung (Bild 4)

Die Fersen sind geschlossen, die Füße bilden ein gleichmäßiges „V".

Anmerkung:

Das Körpergewicht sollte bei geradem Stand auf dem Quergewölbe empfunden werden. Die Füße dürfen in der V-Stellung nicht nach innen oder nach außen gekantet werden. Es ist darauf zu achten, daß die Fußspitzen in die gleiche Richtung wie die Knie zeigen. Ist dies nicht möglich, liegt es an der mangelnden Auswärtsdrehung des Oberschenkels, diese wiederum ist auf eine unzureichende Beweglichkeit in der Hüfte zurückzuführen. Die Füße dürfen daher nicht über die Zeigerichtung der Knie hinaus geöffnet werden. Wird dies übergangen, so entsteht eine Überdehnung des Bandapparates an Fuß und Knie, sowie die Heranbildung eines Hohlkreuzes. Deshalb ist das Beckenkippen im Stehen und im Sitzen als statische Vorbereitungsübung sehr wichtig und sollte auch gewissenhaft ausgeführt und kontrolliert werden.

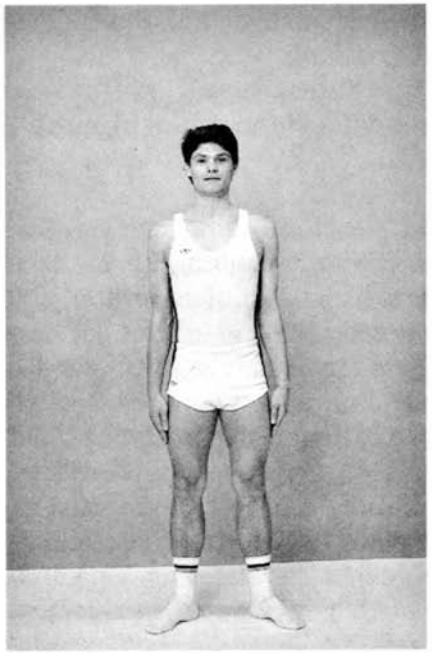
5



3. Grätsche in paralleler Fußstellung (Bild 5)

Anmerkung:

Der Abstand zwischen Fußspitzen und Fersen ist gleich (Füße absolut parallel), er beträgt eine Schuhgröße! Bei Übungen in der Grätsche soll peinlichst darauf geachtet werden, daß dieser Schuhgrößenabstand durchweg eingehalten wird. Er hat zur Folge, daß die Beine senkrecht zur Hüfte stehen.



6

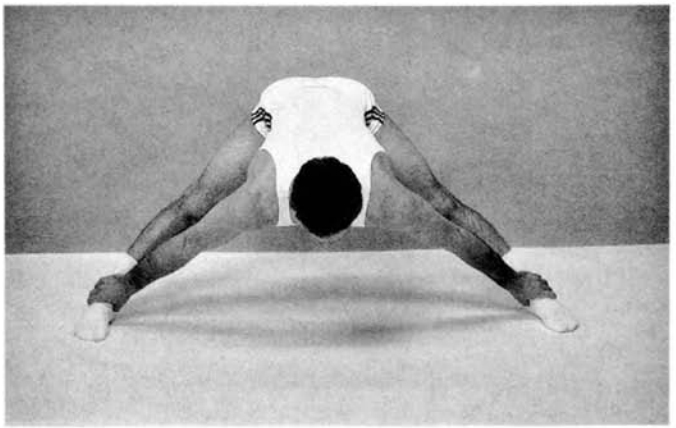
4. Grätsche in V-Stellung (Bild 6)

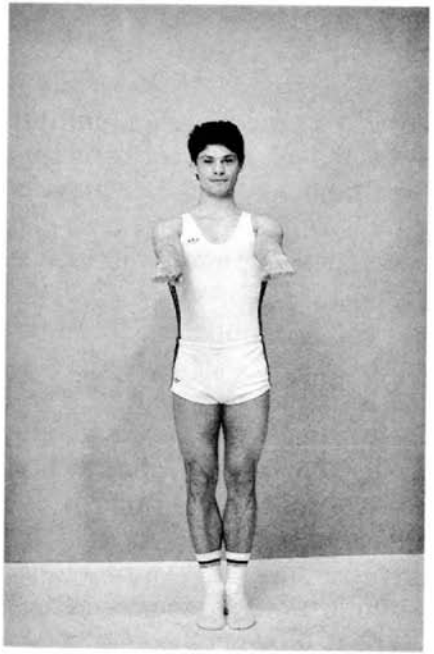
Anmerkung:
Wie in Anmerkung zu 2. schon beschrieben. Wichtig ist wieder die Schuhgröße als Abstand zwischen den Fersen.
Dadurch werden Sehnen, Bänder und Muskeln gedehnt und Verhärtungen vorgebeugt sowie die Elastizität gefördert.

5. Übergrätschen (Bild 7)

Anmerkung:
Es gibt zwei Ausführungen von Übergrätschen: die „Kleine Grätsche" in der Weite der Schulterbreite und die „Große Grätsche" in der Weite einer Armspanne. Die o. g. Haltungshinweise sind auch hier zu beachten.
Es ist wichtig, daß die Fußstellungen bei allen Übungen entsprechend sorgfältig ausgeführt werden.
Damit werden die Körperstatik, das Körpergefühl (Haltungsbewußtsein) und das Verstehen für gute Bewegungsabläufe entwickelt und verbessert. Auch Haltungsschäden beugt man dadurch vor.

7





8

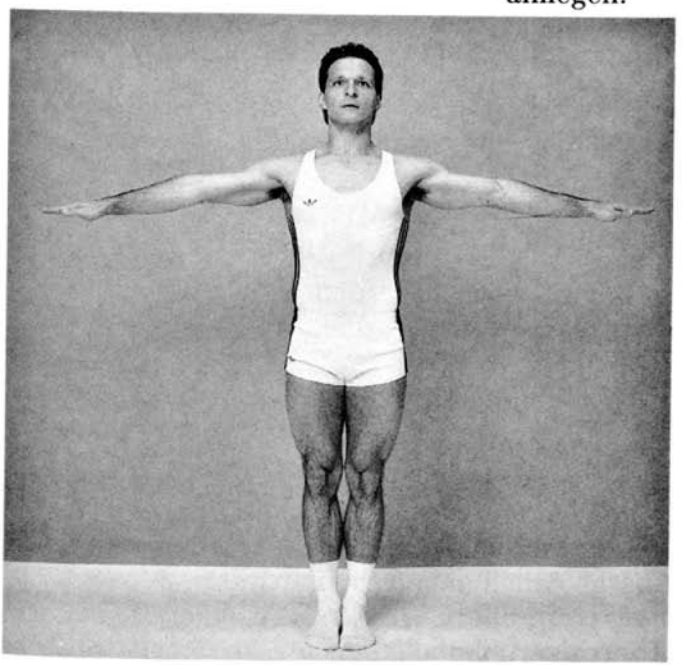
Übung 3: Armführungen

1. Armvorhochhalte in der Schlußstellung (Bild 8)
Aus der Grundstellung Heben der gestreckten Arme bis zur Vorhochhalte.

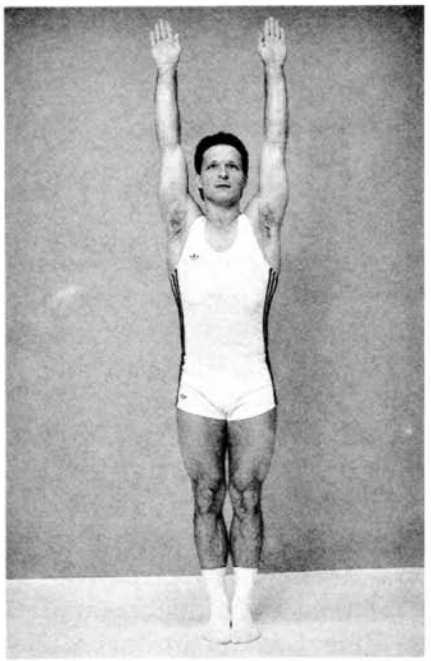
Anmerkung:
Beim Hochführen der Arme bilden Fingerspitzen, Handgelenk, Ellenbogen und Schulter eine Linie, die Arme sind völlig gestreckt. Die Schulterblätter bleiben hierbei an den Rippen angelegt. Die Schultern werden nicht hochgezogen, sondern leicht nach hinten runtergedrückt.

2. Armseithochhalte in der Schlußstellung (Bild 9)
Aus der Grundstellung seitliches Erheben der gestreckten Arme.

Anmerkung:
Auch hier wieder seitliches Hochführen der Arme, bis sich der Ellenbogen bei heruntergedrückten Schultern in Brustlinienhöhe befindet! Fingerspitzen und Schultern bilden eine Linie. Denken Sie daran, daß auch hier wieder die Schulterblätter eng an den Rippen des Rückens anliegen.



9

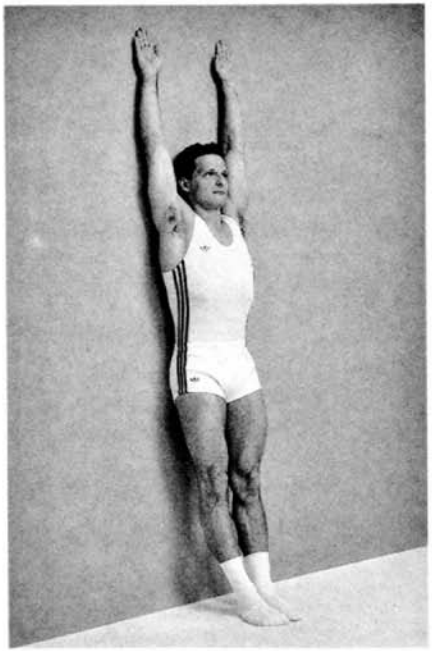


10

3. Armhochhalte (Bild 10). Wie in Übung 1 beschrieben.

Anmerkung:
Die Arme können in allen Variationen und Kombinationen geführt werden (z. B. von der Vor- zur Seithalte, von der Vor- zur Hochhalte, von der Hoch- zur Seithalte oder mit dem linken Arm zur Seithalte und mit dem rechten zur Hochhalte usw.). Wie Sie sehen, sind den Kombinationsmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt, man muß jedoch auf die o. g. Ausführungen peinlichst achten.
Beginnen Sie langsam und steigern Sie erst allmählich das Tempo. Mit diesen Armführungen erreichen Sie schon sehr schnell eine Kräftigung der Arm- und Schulterpartie. Die Konzentrationsfähigkeit wird geschult, und Sie entwickeln ein Gefühl der Armbewegungen im Raum. Durch die exakten Führungen der Ellenbogen, Finger und Hände wird den Armen Ausdruckskraft verliehen. Das Trainieren der Arme ist übrigens schwieriger als das der Beine.
Diese Übungen fördern auch bei Kindern, bessere Koordination, schnelles exaktes Umsetzen der Bewegungsanweisungen und das Reaktionsvermögen.

11



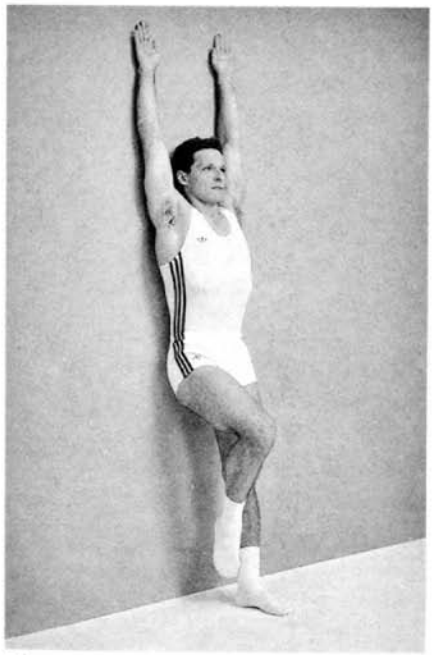
2. Übungen an der Wand

Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand

Lehnen Sie sich an die Wand! Der Abstand der Fersen zur Wand beträgt zunächst eine Schuhgröße. Jetzt führen Sie die Arme in die Hochhalte. (Bild 11)

Beachten Sie:
- Füße in Schlußstellung,
- Waden und Knie soweit wie möglich zusammen halten,
- Becken kippen, so daß die Lendenwirbelsäule an die Wand angelegt ist,
- Schultern, Ellenbogen und Hinterkopf verbleiben an der Wand.

Anmerkung:
Bei dieser Übung an der Wand sind Hohlkreuz und Rundrücken sehr gut zu erkennen. Der Übende fühlt sofort seine Haltungsschwächen und entwickelt durch diese Übungen an der Wand eine Zielvorstellung für die gymnastische Arbeit am eigenen Körper.
Bei starkem Hohlkreuz vergrößern Sie zunächst den Abstand der Füße zur Wand und verringern ihn allmählich!



12

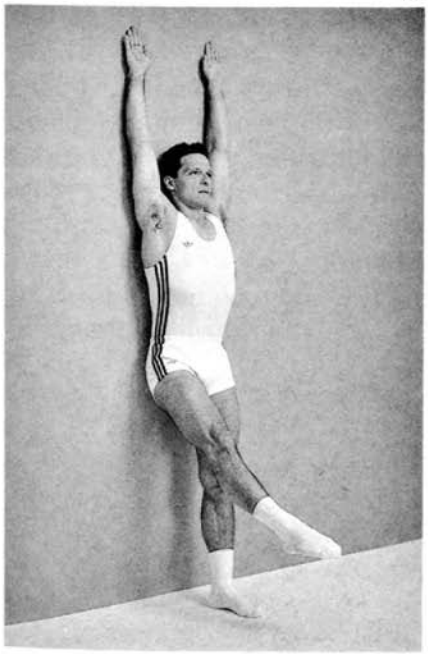
Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies

Ausgangsstellung wie in Übung 4 beschrieben.

Beachten Sie :

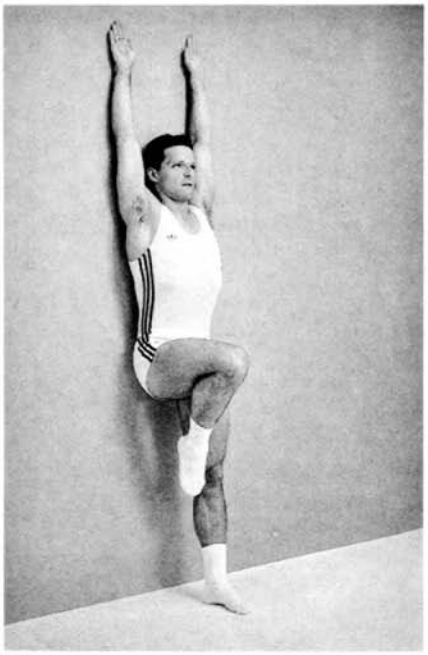
- Ferse an der Innenseite des Standbeines hochziehen, bis der Hüftwinkel 45 Grad beträgt (Bild 12),
- Fußspitze strecken,
- Knie in Richtung Körpermitte hochziehen,
- Streckung des Beines, ohne daß das Knie von der festgesetzten Position, nämlich 45 Grad, abweicht (Bild 13),
- Hüfte, Schultern und Arme verändern ihre Ausgangsposition nicht,
- keine Oberkörper-Rückenlage, wenn freistehend geübt wird, d. h. weder darf sich der Oberkörper zurückneigen noch die Hüfte seitlich ausweichen.

13

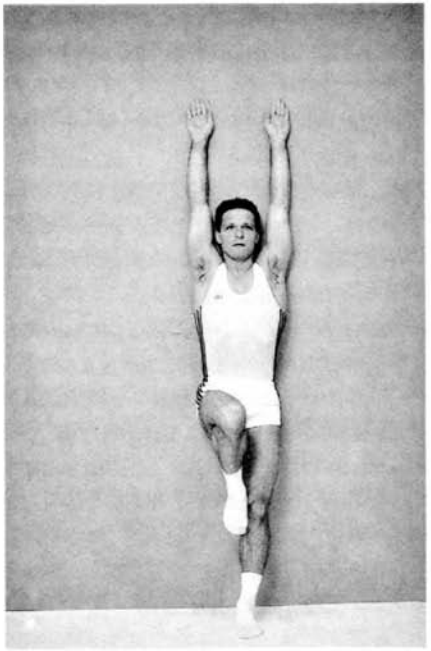


Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad

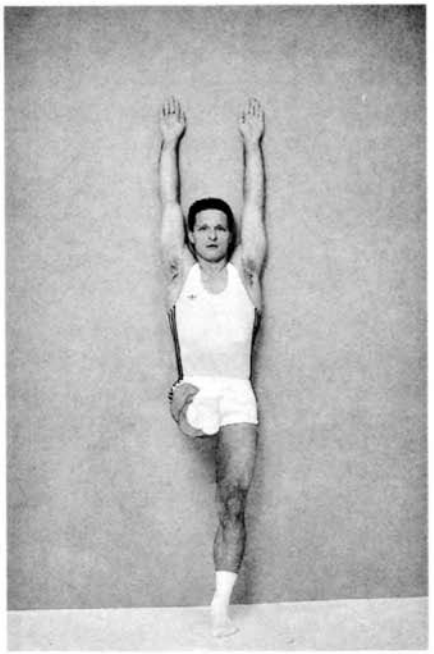
Anmerkung:
Alle diese Übungen an der Wand können auch freistehend ausgeführt werden. Die Wand soll dazu dienen, evtl. Fehlstellungen zu erkennen und das Gefühl für die richtige Körperstatik zu schulen, damit Fehlhaltungen bewußt entgegengewirkt werden kann. Die Übung an der Wand dient daher als Vorbereitung für das freistehende Üben, das hervorragend zur Balanceschulung geeignet ist.
Alle Übungen werden natürlich beidseitig trainiert. Bei Schwachstellen muß die „schlechtere" Seite nachtrainiert werden, d. h. man übt dann mit dem entsprechenden Körperteil mehrmals, bis Gleichheit erreicht ist.



14

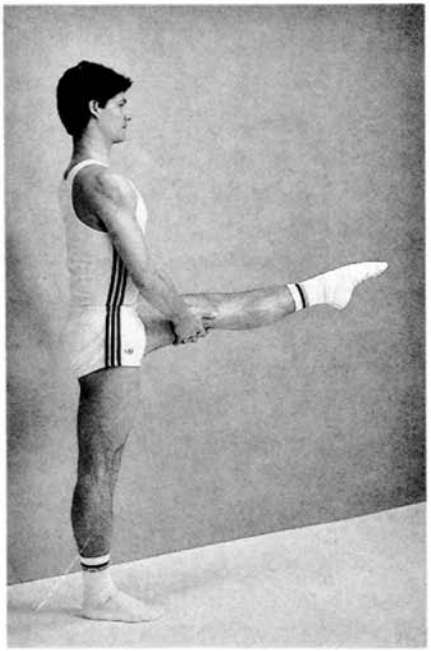


15



16

17

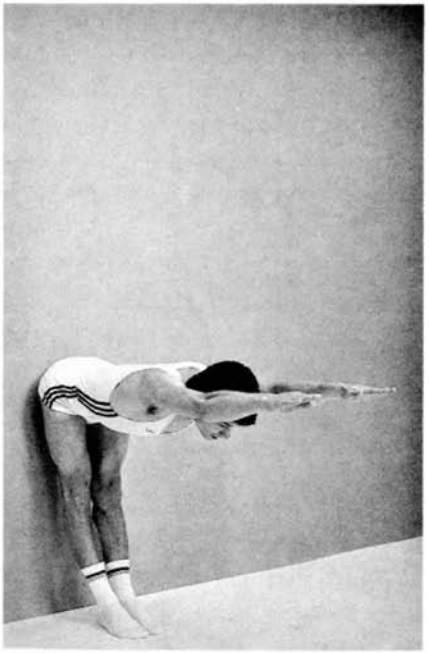


Beim Anheben des Knies wird deutlich, ob der Übende in der Lage ist, dies zu tun, ohne die Gesamtkörperstatik zu verändern. Ist dies nicht möglich, so ist der dafür zuständige Teil der Hüfte unelastisch oder nicht kräftig genug. Verdeutlicht wird das dann bei der jeweiligen Streckung des Knies und der zunehmenden Höhe der Führung des Oberschenkels. Weiter sind dadurch auch Verhärtungen und Verkürzungen zu erkennen. Die Streckung des Knies erfolgt langsam und immer bis zur absoluten Streckung des Beines.

Zum Üben ist es besser, den Oberschenkel mit beiden Händen im sogenannten „Flechtgriff" (vgl. Bild 17) zum Oberkörper zu ziehen. Zu beachten ist jedoch die Körperstatik!

Die Übung beginnt bei 45 Grad. Der Höhe ist dann später keine Grenze gesetzt.

Tritt nach längerem Üben keine Besserung von evtl. Schrägstellungen des Körpers ein, sollte ein Facharzt konsultiert werden. Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, daß ich durch diese Beobachtungen schon einige Kinder vor Schäden bewahren konnte, die im Alter aufgetreten wären.



18

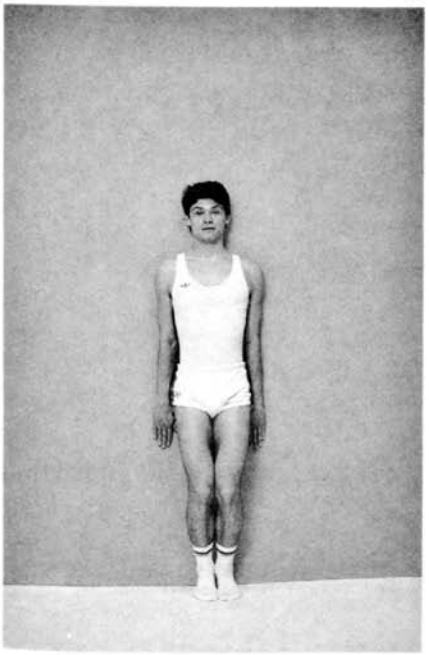
Übung 7: „Tisch" an der Wand

Stellen Sie sich an die Wand (Ausgangsposition vgl. Übung 4) und senken Sie den Rumpf auf 90 Grad ab (Bild 18).

Beachten Sie:
- Füße in Schlußstellung,
- Knie durchgedrückt lassen,
- Gesäß bleibt an der Wand,
- Gesäß, Schultern und Fingerspitzen bilden eine Linie,
- Arme völlig gestreckt und parallel in gleicher Höhe halten,
- die Kopfhaltung nicht verändern.

Anmerkung :
Eine fortgeschrittene Version dieser Übung wäre z. B. das noch weitere Absenken des gestreckten Oberkörpers, bis beide Hände gleichzeitig den Boden erreichen.

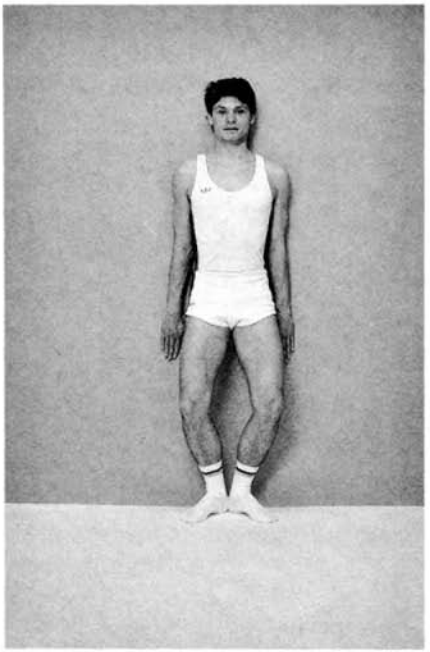
19



Übung 8: Kleine Kniebeugen in Schluß- und V-Stellung an der Wand

Beachten Sie:
- Fersen bleiben immer an der Wand,
- die geschlossenen Knie werden nur soweit nach vorne geschoben, daß die Fersen nicht vom Boden abheben.
- Gesäß, Rücken, Schultern, Kopf und Arme bleiben die ganze Zeit an der Wand (Bild 19).
- Bei den Kniebeugen in der V-Stellung (Bild 20) zeigen Knie und Fuß jeweils exakt in die gleiche Richtung (vgl. Bild 4).

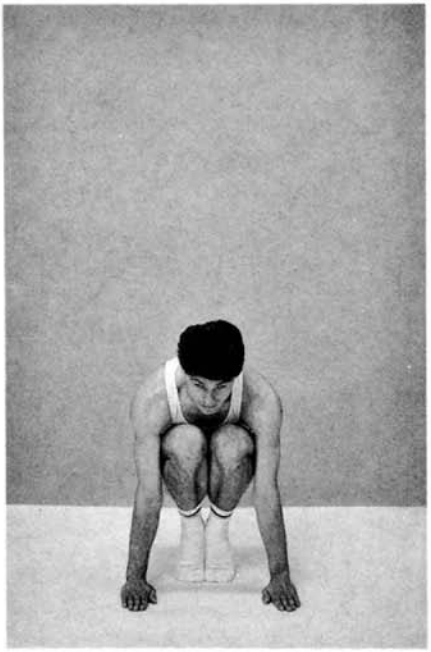
Anmerkung:
Die Kniebeuge in der V-Stellung zeigt genau an, wie weit der Übende in der Lage ist, eine exakte Auswärtsdrehung auszuführen. Bei dieser Übung, wie bei allen anderen, muß ebenfalls auf die Fußstellung geachtet werden (vgl. Übung 2). Beim evtl. Verkanten der Füße nach innen oder außen oder bei Veränderungen der Körperstatik ist die Übung sofort zu unterbrechen und von neuem zu beginnen.



20

Am Anfang sollte die Übung erst langsam ausgeführt werden, d. h. langsam in die Kniebeuge gehen und danach die Knie wieder langsam durchstrecken. Bei langsamer Ausführung sieht man leichter Fehler und kann sie so besser korrigieren. Wird die Übung in langsamem Tempo exakt ausgeführt so, können Sie damit beginnen, das Tempo und die Anzahl zu steigern. Diese Vorgehensweise gilt übrigens bei fast allen Übungen!
Später werden die Kniebeugen freistehend gemacht. Sie können die Übung so erweitern, daß Sie nach der Streckung der Beine die Fersen, so weit es geht, vom Boden lösen und die Arme dabei in die Hochhalte führen. In dieser Position verharren Sie einige Sekunden. Es entsteht nun Übung 1 mit Kniebeuge und im Ballenstand. Es gelten auch hier die gleichen Kriterien.
Bei den tiefen Kniebeugen bleiben Sie so lange wie möglich beim Beugen der Knie auf den Fersen. Erst dann heben Sie bei gerader Beckenstellung und Körperhaltung die Fersen vom Boden maximal an und gehen zur tiefen Kniebeuge. Danach richten Sie sich schnell auf zur Ausgangsposition, ohne die Körperstatik zu verändern.

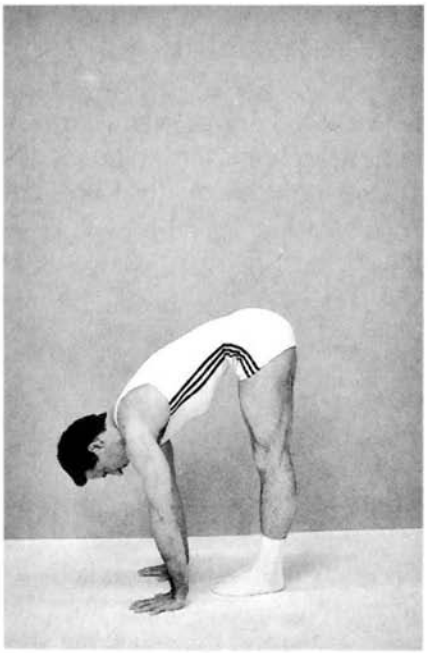
21



Übung 9: Tiefe Hocke

Aus der Hockstellung im Ballenstand strecken Sie die Beine, ohne die Handflächen vom Boden zu lösen (Bild 22), und kehren wieder zurück zur Hockstellung (Bild 21).

Beachten Sie:
- Ballenstand, d. h. Fersen soweit vom Boden lösen wie möglich,
- Handflächen in Schulterbreite vor den Füßen mit geschlossenen Fingern gegen den Boden drücken,
- Knie geschlossen vor den Armen,
- Stirn auf die Knie,
- gestreckte Ellenbogen.
- Knie bis zur maximalen Streckung durchdrücken bei gleichzeitigem Senken der Fersen.



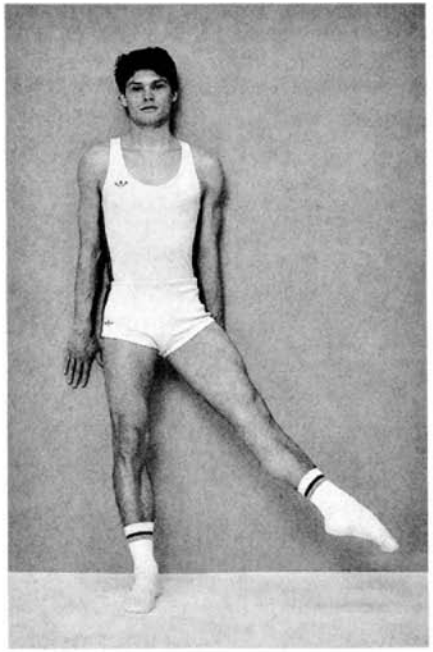
22

Anmerkung:
Wenn es nicht möglich ist, die Knie aus dieser Position zu strecken, dann rücken Sie mit beiden Händen soweit nach vorne, bis es möglich wird. Trotzdem halten Sie die Schulterbreite ein und lösen die Fersen nicht vom Boden. In der Hocke kann auch gefedert werden. Rhythmusschulung!
Diese Übung zeigt, wie dehnfähig ihre Beinmuskulatur und die Sehnen im Knie- und Fußbereich sind.
Eine zweite Übungsform leitet sich aus Übung 7 ab, indem Sie beim Abklappen des Oberkörpers auf den Boden das Schuhgrößenmaß mehr und mehr verringern, bis sich die Fersen schließlich ganz an der Wand befinden.
Diese Fertigkeit bildet eine wesentliche Grundlage zum Aufbau des Körpers in der Akrobatik.

23

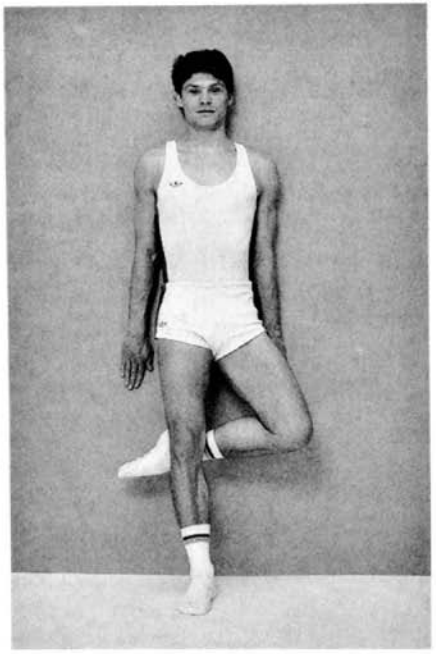
Übung 10: Das „Kreuz"

Stellen Sie sich gerade in leichter V-Stellung (Bild 4) an die Wand und ziehen Sie den Unterschenkel möglichst weit am Standbein hoch, ohne mit dem Knie oder dem Becken nach vorne auszuweichen. In dieser Position verweilen Sie mindestens 5 Sekunden mit leichtem Kniedruck in Richtung Wand (Bild 23). Aus dieser Stellung strecken Sie das Knie (Bild 24) und setzen den Unterschenkel hinter den Oberschenkel ein (Bild 25).



24

25



Beachten Sie:

- Die Ferse ist eine Schuhgröße von der Wand entfernt in exakter leichter V-Stellung,
- beim Hochziehen des Unterschenkels Becken, Lendenwirbelsäule, Schulter, Hinterkopf und die Arme an der Wand lassen,
- das Knie wird ganz gestreckt, jedoch ohne die Position des Knies zu verändern.
- das Einsetzen nach hinten erfolgt analog, d. h. das Knie wird wieder abgeklappt, ohne den Oberschenkel in seiner Lage zu verändern.

Anmerkung:

Das „Kreuz" eignet sich wieder hervorragend zum Trainieren der Auswärtsdrehung und zum Erkennen von evtl. Schwachpunkten. Das aus der Hüfte auswärtsgedrehte Bein bildet mit Oberschenkel, Knie und gestrecktem Fuß eine Einheit. Die Übung soll zuerst an der Wand ausgeführt werden, um ein Ausweichen ins Hohlkreuz bei zu schwachen Hüften zu vermeiden. Es ist darauf zu achten, daß die Hüften die ganze Zeit gerade an der Wand bleiben. Meistens löst sich bei der Ausführung der Übung die dem arbeitenden Bein entgegengesetzte Hüfte von der Wand.

Erleichtern Sie die Übung dahingehend, daß Sie bei mangelnder Fähigkeit der Auswärtsdrehung die Übung vom Knöchel oder Schienbein des Standbeines aus beginnen. Auch auf diese Weise ist ein gleichzeitiges Trainieren von Auswärtsdrehung und Knieelastizität möglich. Je waagerechter der Unterschenkel auf dem Oberschenkel liegt, desto besser. Die Waagerechte des Unterschenkels muß langsam durch Üben erarbeitet werden.

Diese Beweglichkeit und Kraft der Hüfte in der Auswärtsdrehung ist die Voraussetzung für Beinführungen jeglicher Art. (z. B. „Große Fußschläge" gerade oder auswärtsgedreht sind Folgeübungen). Die Übung kann erweitert werden durch Streckung des Beines aus Position gemäß Bild 23 gerade nach vorne auf 45, 90 und 120 Grad.

Beidseitiges Üben, später auch ohne Wand, bitte nicht vergessen!

26

27

3. Im Sitzen

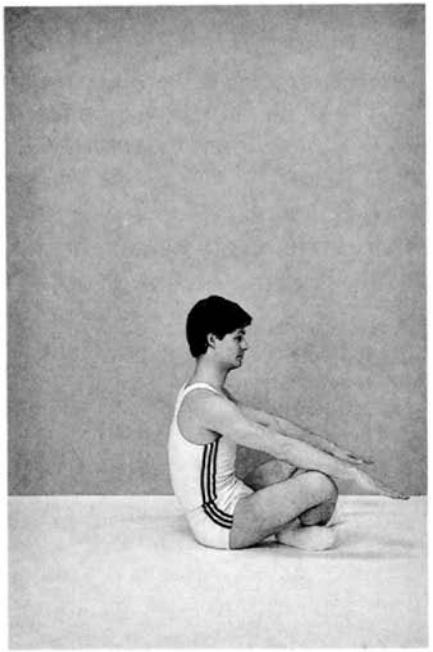
Übung 11: Beckenkippen ohne/mit Armführung im Schneidersitz

Die gestreckten Arme liegen beim geraden Sitzen im Schneidersitz auf den Knien (Bild 26–27). Atmen Sie durch die Nase ein! Beim Ausatmen durch den Mund kippen Sie das Becken nach hinten (Bild 28) und beim Einatmen wieder in die Ausgangsposition nach vorne. Mit dem Einatmen werden die Arme parallel in die Hochhalte geführt (Bild 29 und 30).

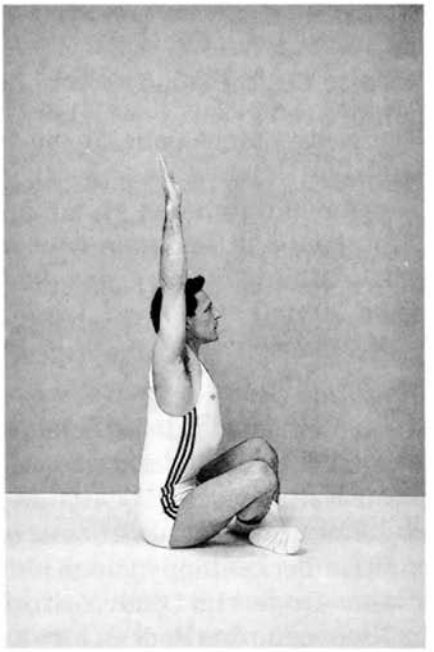
Beachten Sie :

- Die Beine liegen beim Schneidersitz voreinander (möglichst nicht stark übereinander),
- die Haltung ist aufrecht (Bild 26),
- Schultern herunterdrücken und Brustbein anheben (vgl. Übung 1).
- Beim Beckenkippen nach hinten nicht den ganzen Rücken wölben, sondern nur im Lendenwirbelsäulenbereich kippen.
- Kippen Sie das Becken bis zur aufrechten Sitzhaltung nach vorne.
- Beim Beckenkippen mit Armführung bilden Fingerspitze, Schultern und Gesäß beim geraden Sitzen eine Linie (Bild 29).
- Bei der Armführung bleiben die Schultern immer heruntergedrückt (vgl. Bild 30).
- Die Kopfhaltung ist gerade, d. h. den Hinterkopf bei erhobenem Kinn etwas nach hinten führen,
- das Atmen durch Mund und Nase erfolgt bewußt,
- die Atmung wird nicht forciert. Der eigene Atemrhythmus bestimmt die Geschwindigkeit der Übung.

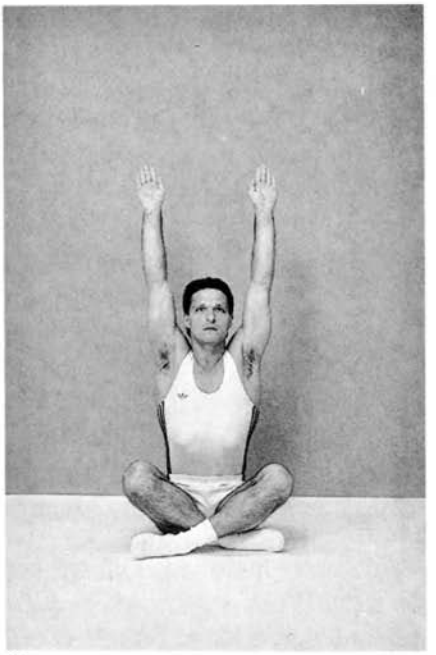
Anmerkung:
Stehen die Knie zu steil, so ist die Auswärtsdrehung noch nicht so gut erarbeitet (Bild 30). Legen Sie dann die Füße etwas weiter vom Körper weg, so daß Sie noch bequem sitzen können.



28



29

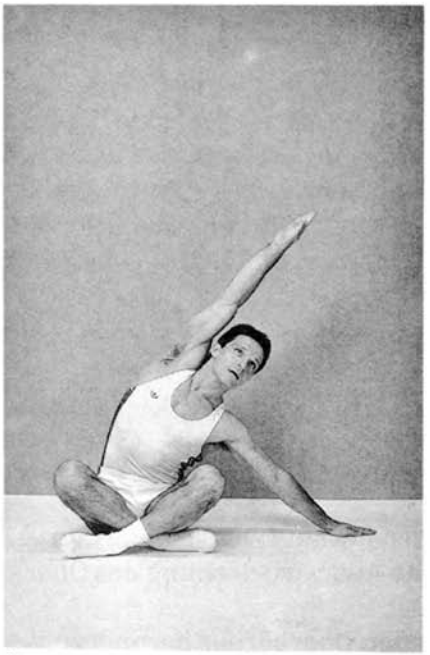


30

Auf die Atmung müssen Sie ganz bewußt achten, indem Sie Ihren Atemrhythmus kontrollieren. Der Atemrhythmus ist ein 3er-Rhythmus: Einatmen–Ausatmen–Atempause. Dieser Rhythmus ist bei jedem Menschen verschieden, deshalb ist auch die Geschwindigkeit der Übung individuell unterschiedlich. Wichtig ist, daß beim Beckenkippen nach vorne das Einatmen von der Bauch- über die Brustatmung erfolgt! Eine Variante zu dieser Übung: jedesmal auf die Laute „Ha" oder „P" ausatmen.

Durch die Wechselwirkung von Beckenkippen und Atmung wirkt diese Übung sehr beruhigend auf Ihren Organismus, vertieft die Atmung und löst Verspannungen im Lendenwirbelsäulenbereich. Sie sollte mind. 8 bis 10mal langsam und ganz bewußt hintereinander ausgeführt werden. Sie können die Augen auch ruhig dabei schließen, um Ihren Atemfluß besser zu fühlen.

Diese Übung können Sie auch, auf der Vorderkante eines Stuhles sitzend, mit geschlossenen Füßen und Knien ausführen. Bei älteren Menschen mit Arthritis oder sonstigen Kniebeschwerden, ist diese Art und Weise der Ausführung sogar empfehlenswert. So können Sie diese Übung bei auftretenden Verspannungen, zum Beispiel am Arbeitsplatz, jederzeit sinnvoll zur Lockerung einsetzen.



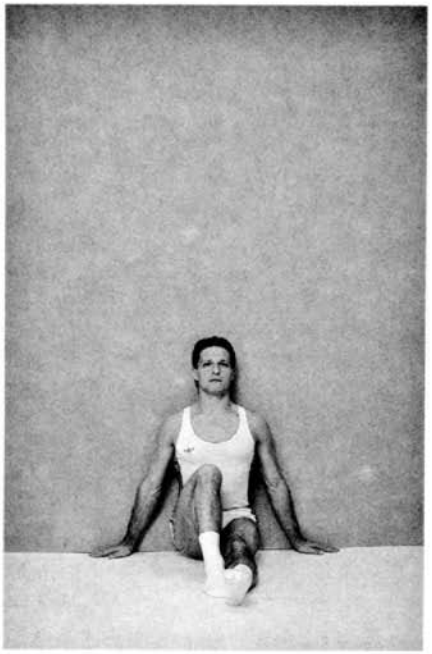
31

Übung 12: Seitdehnung im Sitzen

Ausgangsstellung Bild 30. Setzen Sie die Handfläche neben der Hüfte auf und schieben Sie sie aus dieser Position möglichst weit von der Hüfte (exakt seitlich) weg. Der obere Arm zieht in die gleiche Richtung (Bild 31).

Beachten Sie:
- Vgl. Übung 11.
- Das Gesäß verändert seine Position nicht, d. h. es bleibt während der ganzen Zeit fest am Boden,
- Rücken gerade halten,
- Schultern nicht nach vorne drücken,
- beide Arme gestreckt halten,
- die Handfläche der oberen Hand zeigt in Richtung Decke,
- Kopfhaltung! Kinn nicht auf die Brust neigen.

Anmerkung:
Diese Übung ist eine Dehnlagerung zur Vertiefung der Atmung und zur Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur. Sie sollten deshalb diese Übung sehr langsam ausführen und in der Endposition (Bild 31) einige Sekunden verharren, bis Sie die Atmung deutlich in der gedehnten Seite und im Rücken spüren. Den Wechsel zur anderen Seite vollziehen Sie auch wieder langsam.
Sie sollten sich bei solchen Übungen immer die Frage stellen, wo etwas geschieht, wenn Sie in solch einer Stellung verharren. „Wie atme ich eigentlich?" Lernen Sie Ihre Atmung erkennen.
Eine weitere Dehnlagerung ist aus der Position gemäß Bild 29 und 30, durch ein Neigen des Oberkörpers nach vorn bis hin zur Berührung des Bodens mit den Armen oder evtl. der Stirn möglich. Auch hier verharren Sie wieder, bis Sie die Vertiefung der Atmung im Rücken verspüren.



32

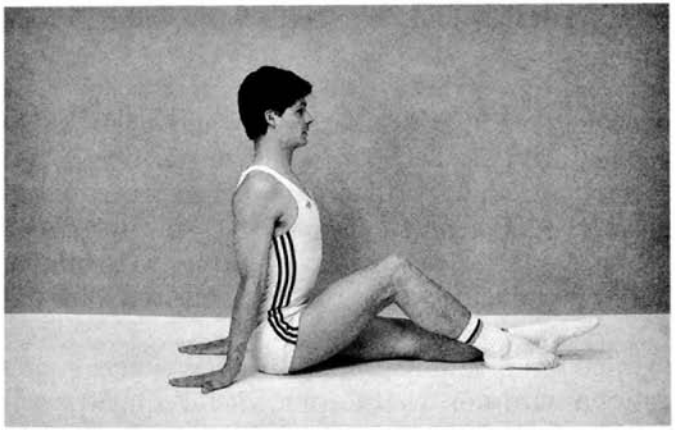
33

Übung 13: Langsitz an der Wand bzw. freisitzend mit Beugen und Strecken der Knie

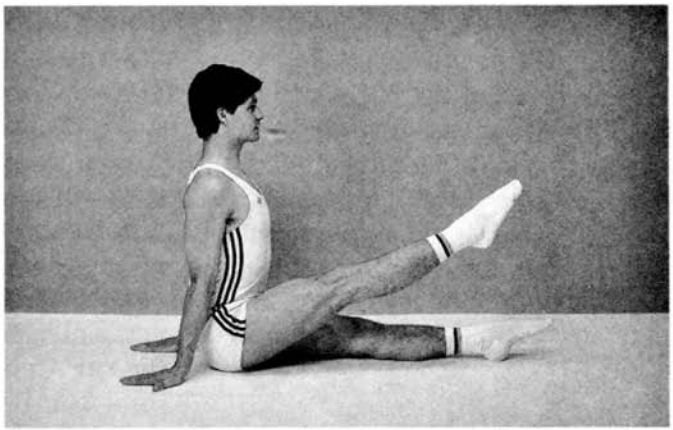
Aus dem geraden Sitzen an der Wand ziehen Sie ein Knie in Richtung Brust (Bild 32 und 34). Aus dieser Position strecken Sie das Knie maximal (Bild 33 und 35). Danach klappen Sie den Unterschenkel wieder ab, stellen den Fuß neben das gestreckte Bein und schieben ihn entlang dem gestreckten Bein nach vorne. Danach Wechsel des Beines.

Beachten Sie:

- Gesäß, Lendenwirbelsäule, Schultern, Hände und Hinterkopf während der ganzen Zeit an der Wand lassen,
- Schultern nicht hochziehen,
- Ellenbogen gestreckt halten,
- das Knie wird gerade in Richtung Brust herangezogen, ohne den Fuß vom Boden hochzunehmen. Keine Auswärtsdrehung des Oberschenkels zulassen!
- Das Knie wird so nah wie möglich an den Oberkörper herangezogen. Jedoch nur soweit, daß die Position des Knies während der Streckung des Beines unverändert bleibt. Das Bein muß hierbei völlig (maximal) durchgestreckt werden können,
- die Streckung des Knies wieder langsam ausführen.
- Die Hände können, mit leichtem Druck auf den Boden, zur Dehnung der Gelenke in alle Richtungen gesetzt werden.



34



35

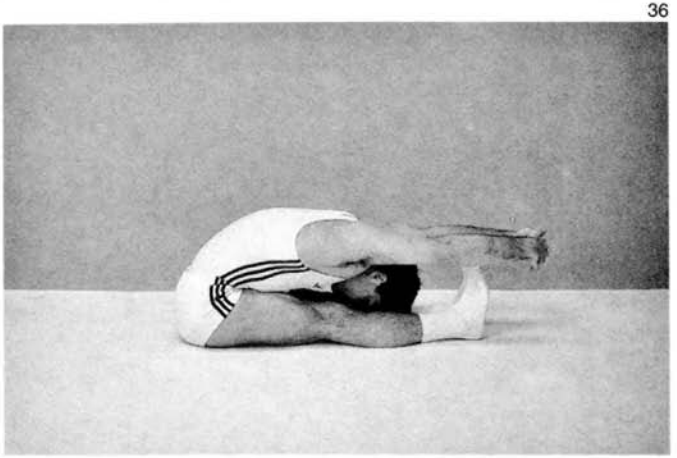
Anmerkung:
Diese Übung ist für Anfänger an der Wand zu empfehlen. Das dadurch erreichte Gefühl für eine gerade Sitzhaltung ist die Voraussetzung für ein sinnvolles Üben ohne Wand. Freisitzend ist sehr gründlich auf die o. g. Punkte zu achten. Beim Üben kann man unter Umständen rechts oder/und links unterschiedliche Kniehöhen der gebeugten bzw. gestreckten Knie feststellen, die auf Hüftschwächen und nicht vorhandene Elastizität hinweisen. Auch hier gilt es wieder, dies zu erkennen und mit dem entsprechend schlechteren Bein öfter zu üben, bis ein Gleichstand erreicht ist. Das Halten des gestreckten Beines ist eine gute Kraftübung für den Hüft- und Beckenbereich. Man kann hier die Übung erweitern, indem man den Fuß des erhobenen gestreckten Beines heranzieht und wieder streckt oder mit dem Fuß kleine Kreise links- und rechtsherum ausführt.

Übung 14: Aus dem Langsitz Neigen des gestreckten Oberkörpers nach vorne („Zange")

Aus der Rückenlage richten Sie den Oberkörper mit gestreckten Armen zum geraden Sitz auf. Dabei atmen Sie durch den Mund langsam aus. Die Ausgangsstellung ist demnach gerades Sitzen mit erhobenen Armen. Die Hände nehmen Sie nun in den Flechtgriff, atmen ein, ziehen die Fußspitzen zum Körper, um beim Ausatmen den gestreckten Oberkörper nach vorne zu neigen, bis der Kopf auf den Knien liegt.
Bis zur Atempause verharren Sie, um dann natürlich weiterzuatmen (Bild 36). Beim Einatmen wird der Oberkörper wieder zur Sitzposition aufgerichtet, die Hände legen Sie auf den Oberschenkel, rollen ausatmend Wirbel für Wirbel ab, bis Sie sich wieder in der Rückenlage, der Ausgangsposition, befinden.

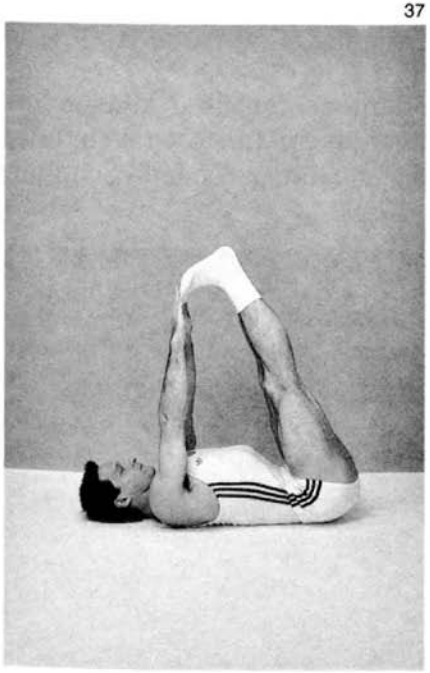
Beachten Sie:
- Die Knie bleiben während der ganzen Zeit gestreckt und geschlossen,
- den Arm-Rumpfwinkel, soweit individuell möglich, bis 180 Grad öffnen und diesen während der Übung nicht verändern,
- Fußspitzen soweit wie möglich zum Körper ziehen,
- auf die Atemtechnik achten, im Rhythmus danach üben.

36



Anmerkung:
Diese Übung verdeutlicht, wie weit das Klappvermögen vorhanden ist. Bei eingeschränkter Klappfähigkeit beugen Sie den Oberkörper nur soweit vor, daß der Arm-Rumpfwinkel nicht verringert wird. Der Kopf wird hierbei nicht nach vorne geneigt, um die Knie zu erreichen, sondern stets gerade gehalten. Je weiter man mit dem Flechtgriff über die herangezogenen Fußspitzen kommt, desto besser.
Das Verharren in der abgeklappten Position ist wiederum eine Dehnlagerung und dient zur Atmungsvertiefung.

37



4. Im Liegen

Übung 15: Anklappen der Beine aus der Rückenlage

Aus der Rückenlage führen Sie die gestreckten Arme und Beine hoch. Die Fingerspitzen versuchen die Zehen zu erreichen (Bild 37).

Beachten Sie:
- Schultern, Rücken und Gesäß bleiben auf dem Boden,
- Fußspitzen werden zum Körper gezogen.

Anmerkung:
Diese Übung testet ebenfalls das Klappvermögen bei geradem Rükken, da der Rücken in der Rückenlage nicht ausweichen kann. Sie können hier die tatsächliche Klappfähigkeit der Hüfte und damit die Dehnfähigkeit der Gesäßmuskulatur erkennen. Das Erarbeiten solcher Fähigkeiten führt besonders dann schnell zum Erfolg, wenn ein „sauberer" Basisaufbau vorangeht.

Übung 16: Dehnlagerung

Aus der Rückenlage stellen Sie die Fersen an und legen die Arme seitlich schräg nach vorne (Bild 38). Legen Sie die geschlossenen Knie, mit aufeinanderliegenden Füßen auf den Boden ab, und drehen Sie den Kopf auf die entgegengesetzte Seite. In dieser Lage verharren Sie (Bild 39). Bringen Sie die Knie wieder in die Ausgangsstellung zurück und führen Sie die Übung zur anderen Seite aus.

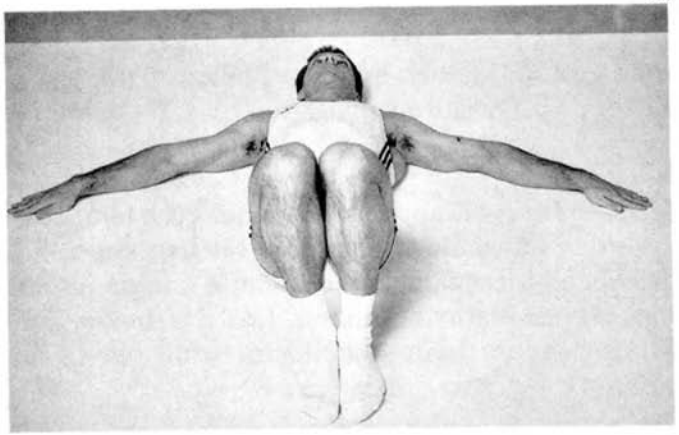
Beachten Sie:

- Die Fersen in der Ausgangsstellung so nah wie möglich an das Gesäß stellen. Bei optimaler Ausführung sind die Fersen am Gesäß.
- Bei der Schräg-Vorlage der Arme befindet sich der Ellenbogen in Brustlinienhöhe! Die Schultern liegen fest auf dem Boden.
- Legen Sie die Füße nur soweit zum Boden ab, daß Ihre Schultern noch auf dem Boden bleiben!
- Knie und Füße liegen in der Seitlage immer auf gleicher Höhe.
- Den Kopf seitlich drehen, ohne den Hinterkopf vom Boden anzuheben. Das Kinn wird ca. eine Faustbreite über der Schulter gehalten.
- Wechseln sie erst zur anderen Seite, wenn sich Ihre Bauchdecke durch die Atmung gleichmäßig hebt und senkt.

Anmerkung:

Bitte genau auf die Ausführung der Übung achten! Hier können Sie ganz deutlich Einseitigkeiten der Rückenmuskulatur feststellen, falls sich eine Seite weiter ablegen läßt, oder die entsprechende Schulter

38



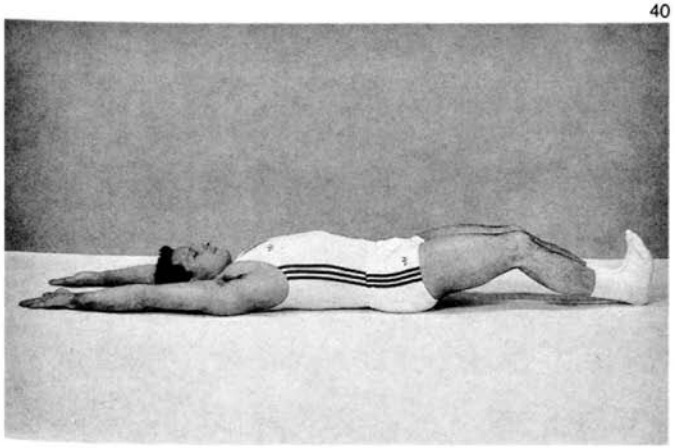
39

schon sehr früh vom Boden abhebt. In diesem Fall ist es angebracht, mit der „schlechteren" Seite öfter und länger zu üben, z. B.: die gute Seite 6mal 30 Sekunden und die schlechte Seite 8mal 1–2 Minuten. Zur Entspannung kann man in Dehnlagerungen bis zu 5 Minuten liegen. Diese Übung ist also langsam auszuführen, und Sie sollten auch hier ganz bewußt Ihre Atmung erfühlen.
Der Grundsatz des beidseitigen Übens gilt für alle Übungen. Er dient dem Ausgleich unterschiedlicher Fähigkeiten über- bzw. unterbelasteter Körperpartien und wirkt damit Verletzungsanfälligkeiten entgegen. Beidseitig gleiche Bewegungsvoraussetzungen sind wesentlich für alle Sportarten und Übungen, die eine gleichmäßige Ausführung und gute Beweglichkeit erfordern.

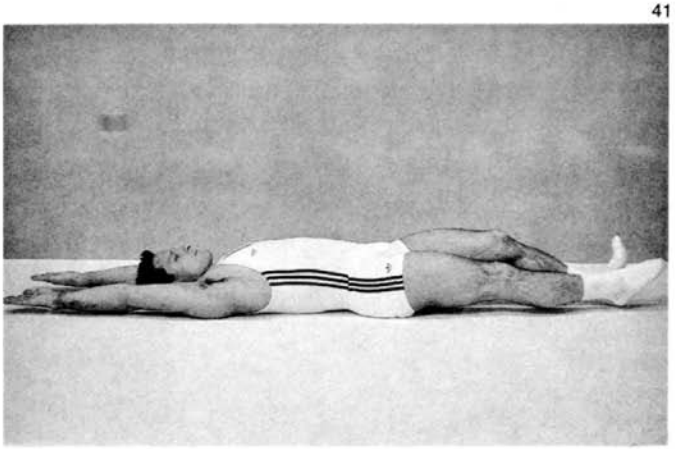
Übung 17: Kraftübung zur Verbesserung der Haltung und Stärkung des Hüftbereiches

Aus der Rückenlage führen Sie die Arme gestreckt nach hinten und legen Sie, wenn möglich, auf dem Boden ab. Ziehen Sie die Fußspitzen zum Körper und winkeln Sie gleichzeitig die Knie an, ohne die Fersen zum Körper zu ziehen (Bild 40). Aus dieser Position strecken Sie einen Unterschenkel mit gleichzeitigem geringem Anheben beider Arme (Bild 41). Bei einer starken Hüfte können Sie nun auch das andere Bein zum gestreckten Bein heben (Bild 42). Halten Sie diese Position so lange wie möglich.

40



41



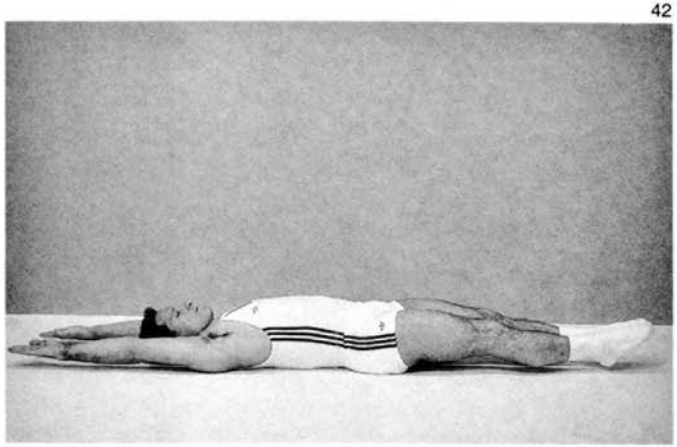
Beachten Sie:

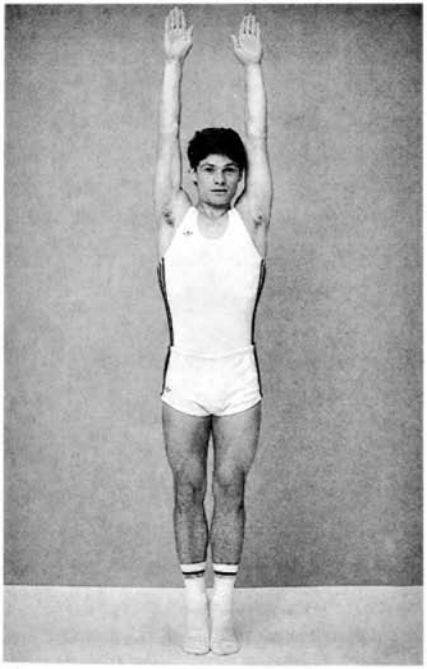
- Die Arme sollten gestreckt, den Ohren nah, in Schulterbreite liegen.
- Beim Anwinkeln der Knie sollte der Lendenwirbelsäulenbereich auf dem Boden aufliegen. Ist dies nicht der Fall, deutet es auf ein starkes Hohlkreuz hin. Dann sind die Fersen soweit zum Körper zu ziehen, bis der ganze Rücken auf dem Boden liegt (vgl. Bild 40).
- Beim Anheben der Arme und Beine ist ebenfalls darauf zu achten, daß der Lendenwirbelsäulenbereich ganz auf dem Boden verbleibt.
- Der Hinterkopf wird nicht angehoben.
- Während der Übung atmen Sie normal weiter! Nicht Atem anhalten bzw. pressen.

Anmerkung:

Diese Übung kann man auch als „das Gerade Stehen im Liegen" bezeichnen. Hierbei können Sie testen, wie weit jemand fähig ist, aus der Hüfte seine Beine zu halten, ohne mit der Lendenwirbelsäule vom Boden abzuheben. Ist letzteres der Fall, brechen Sie bitte die Übung sofort ab. Es muß dann einseitig geübt werden, d. h. jeweils linkes und rechtes Bein einzeln (vgl. Bild 41), bis beide Hüften soweit gestärkt sind, daß Sie beide Beine halten können. Dies ist bei starkem Hohlkreuz notwendig! Denken Sie daran, die Lendenwirbelsäule gegen den Boden zu drücken! Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5mal, und halten Sie Arme und Beine jedesmal hoch – so lange Sie können! Danach ziehen Sie mit den Armen beide Knie zur Brust und schaukeln auf dem Rücken vor und zurück.

42





43

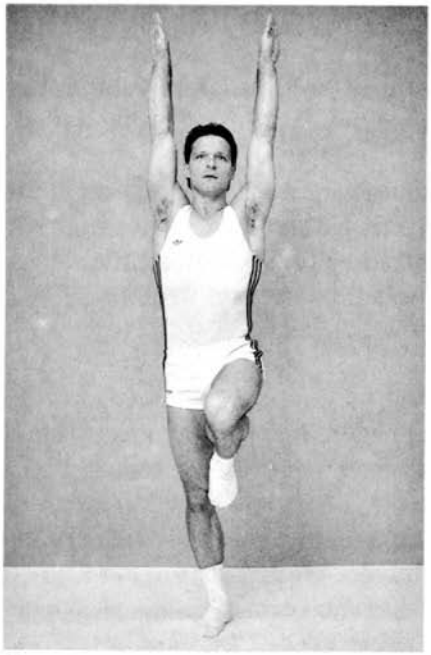
5. „Sich-Erheben“

Übung 18: Stärkung der Fußmuskulatur bei gleichzeitiger Schulung des Gleichgewichts

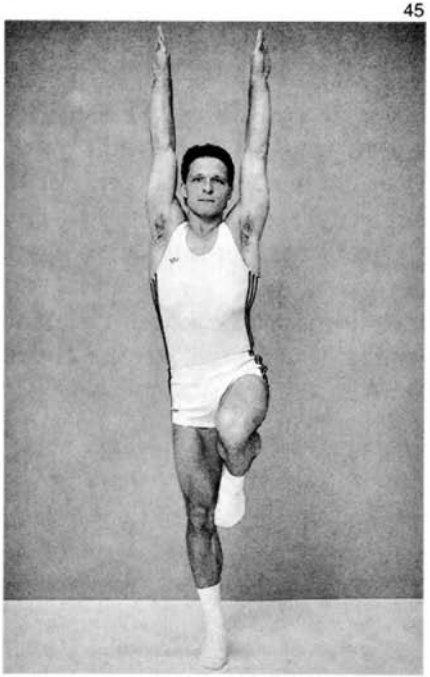
Aus der Ausgangsstellung, dem geraden Stehen (Bild 1), erheben Sie die Fersen in den hohen Zehenstand mit Heben der Arme über die Vorhalte zur Hochhalte. In dieser Position (Bild 43) bleiben Sie einige Sekunden stehen, ehe sie die Fersen wieder langsam senken.

Beachten Sie:
- Vgl. Übung 1.
- Beim Erheben müssen Knöchel und Fersen immer fest zusammengedrückt werden, d. h. die Füße richten sich gerade auf,
- richten Sie sich zum Zehenstand soweit wie irgend möglich auf.
- Das Körpergewicht soll vom Ballen ausgehend über den großen bis zum kleinen Zeh gleichmäßig verteilt sein. Weder dürfen die Knöchel seitlich abknicken noch sich die Fersen verschieben.

Anmerkung:
Diese Übung kann mit verschiedenen Varianten ausgeführt werden. Z. B.: 1. Einatmen beim Erheben – Bauch locker lassen – ausatmen beim Senken. 2. Die Arme können auch über die Seithalte in die Hochhalte geführt werden. 3. Sie können diese Übung mit den kleinen Kniebeugen verbinden – Kniebeuge in Schlußstellung, Kniebeuge in V-Stellung, Kniebeuge in Schlußstellung mit anschließendem Erheben zum Zehenstand und der entprechenden Armführung (vgl. Übung 8). 4. Sie können beliebig Armführungen mit Kniebeugen und entsprechender Atmung kombinieren.
Sie sehen, daß den Variationsmöglichkeiten später keine Grenzen gesetzt sind, selbstverständlich unter dem Vorbehalt der richtigen Ausführung.



44



45

Übung 19: „Sich-Erheben" mit angewinkeltem Bein

Aus der Ausgangsstellung (Bild 1) ziehen Sie die Fußspitzen am Standbein hoch, so daß das Knie einen Winkel von 90 Grad zeigt, ohne daß sich die Fußspitze vom Standbein löst. Aus dieser Position (Bild 44), erheben Sie sich in den Zehenstand und verharren dort einige Sekunden (Bild 45), danach senken Sie die Fersen wieder langsam.

Beachten Sie:

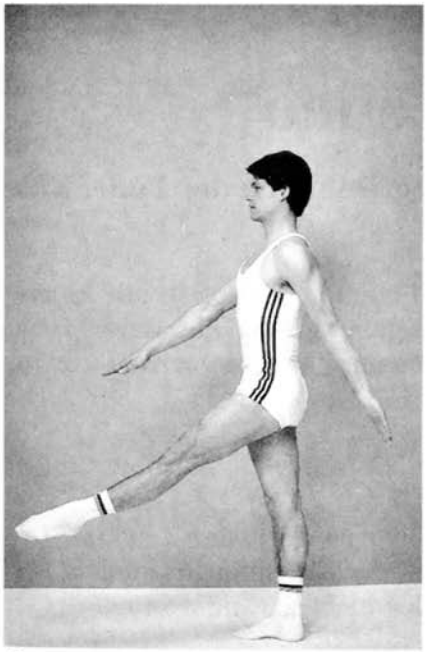
- Fersen erheben, ohne über die Knöchel zur Seite auszuweichen. Sollte dies der Fall sein, Übung sofort unterbrechen und von neuem beginnen.
- Die Körperstatik darf sich nicht beim Erheben verändern, z. B. Armführung muß parallel bleiben, die Ellenbogen gestreckt sein, die Hüfte darf nicht zur Seite ausweichen und der ganze Oberkörper sich nicht zur Seite neigen.
- Das Körpergewicht muß auch hier wieder vom Ballen über den großen zum kleinen Zeh gleichmäßig verteilt sein.
- Knieführung vgl. Übung 5.

Anmerkung:
Auch diese Übung kann, wie schon in Übung 18 erwähnt, variiert werden. Die Füße werden hierbei hervorragend gekräftigt und durch die kleinen Kniebeugen wieder gedehnt. Es ist ein Wechsel von Spannung und Entspannung. Die Übung sollte anfänglich mindestens 5 bis 10mal ausgeführt werden.

6. Vorbereitung zum Gehen aus der Hüfte

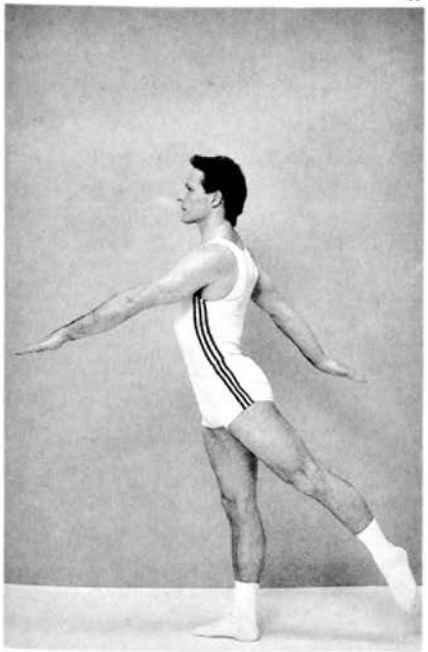
Übung 20: Vor- und Rückschwingen des gestreckten Beines auf 45 Grad

Aus der leichten V-Stellung schwingen Sie das linke Bein und den rechten Arme vor. Der linke Arm wird nach hinten geführt (Bild 46). Das linke Bein schwingt nun anschließend nach hinten, dementsprechend der linke Arm nach vorne und der rechte nach hinten (Bild 47). Das Schwungbein wechselt.



46

47



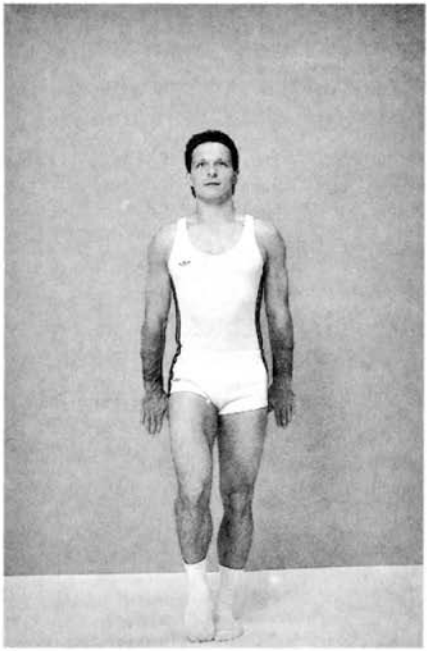
Beachten Sie:

- Während des Schwingens die V-Stellung einhalten,
- das Knie des Schwungbeines in jeder Position gestreckt halten. Achten Sie besonders auf die Kniestreckung des hinteren Beines (Bild 47).
- Die Ferse des Schwungbeines wird in der Senkrechten an der Ferse des Standbeines vorbeigeführt,
- die Ferse schwingt demnach auf einer gedachten Linie, um ein seitliches Abweichen des Beines zu vermeiden,
- die Schwunghöhe des Beines ist vorne und hinten gleich.
- Der Ellenbogen des gestreckten Armes wird vorne nicht über die Brustlinie geführt. Nach hinten sollte es dementsprechend sein.
- Die Schultern bleiben gerade unten und werden weder beim Schwingen nach vorne genommen noch hochgezogen.
- Es arbeiten nur die Beine und die Arme, der Rest des Körpers hält die Statik ein (vgl. Übung 1).

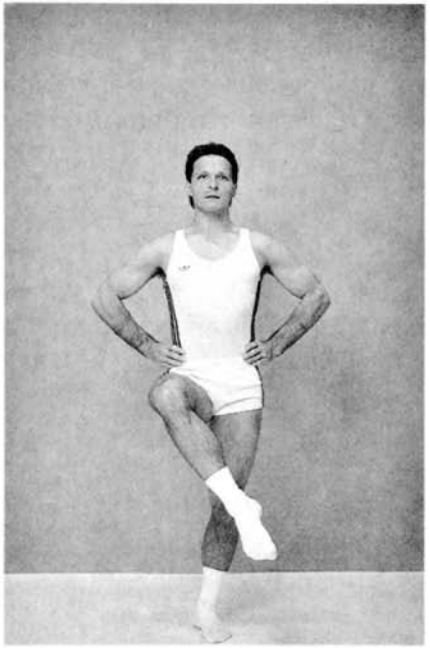
Anmerkung:

Bei dieser Ausführung kommt das Schwingen des Beines hauptsächlich aus der Hüfte und nicht, wie es meistens gemacht wird, aus dem Kreuz (Lendenwirbelsäule). Dies setzt aber wiederum die Fähigkeit der Elastizität und der Kraft im Knie- und Hüftbereich voraus. Immer unter Berücksichtigung der Gesamtkörperstatik!

Diese Übungen des Erkennens sollen Ihnen grundlegend zeigen, an welchen Stellen Sie mit sich selbst und an anderen Personen zu üben haben und in welcher Form. Man muß immer berücksichtigen, ob die jeweiligen Voraussetzungen vorhanden sind. Erst dann darf man den nächsten Schritt unternehmen! Ich denke, Sie haben jetzt einen kleinen Einblick in die saubere Art und Weise des Arbeitens mit dem Körper bekommen. In den nächsten Kapiteln werde ich noch etwas mehr ins Detail der einzelnen hier erwähnten Übungen gehen und Ihnen auch noch mehrere Möglichkeiten eines weiteren Aufbaues zeigen.



48



49

Kapitel II

„Übungen im Stehen“

1. Standfestigkeit und Kräftigung/Dehnung der Füße, Knie und Hüften

Übung 21: Aus dem geraden Stand Erheben der Ferse mit Einrollen/ Abrollen der Fußzehen bei leicht gebeugtem Knie. Beim Wechsel des Standbeines schwingen die Arme parallel vor und zurück (Bild 48).

Beachten Sie:
- Die gerade Fuß- und Knieführung,
- den Spann soweit wie möglich nach vorne drücken,
- beim Wechsel den Fuß in die Ausgangsposition zurückstellen,
- die Körperstatik des geraden Standes nicht verändern (vgl. Übung 1),
- die Armführung rhythmisch zum Wechsel der Füße ausführen,
- die Schultern beim Schwingen der Arme nicht anheben.

Anmerkung:
Zur Lockerung der Füße können Sie noch ein weiteres tun: aus der oben beschriebenen Position der Füße im hohen Zehenstand und/ oder im hohen Ballenstand die Ferse links- und rechtsherum in kleinen Kreisen bewegen. Danach das Bein nach vorne ausschütteln.

Übung 22: Kniekreisen

Aus dem geraden Stand in leichter V-Stellung: Hände an die Taille legen und Knie auf 90 Grad anwinkeln. Mit den gestreckten Fußspitzen führen Sie nun kleine Kreisbewegungen links- und rechtsherum aus und strecken danach den Unterschenkel zur Lockerung nach vorne (Bild 49).

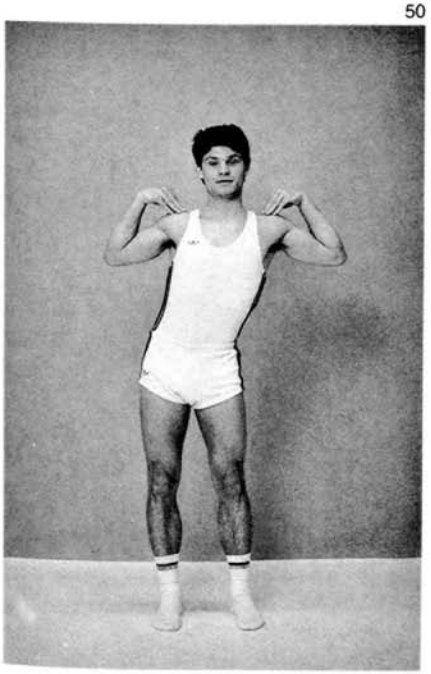
Beachten Sie:
- Das Standbein bleibt mit durchgedrücktem Knie in der V-Stellung – Standfestigkeit!

- Die Fußspitzen sind die ganze Zeit gestreckt und zeigen in Bodenrichtung,
- das Knie bleibt die ganze Zeit auf 90 Grad vor der Körpermitte angewinkelt,
- der Oberschenkel verbleibt während des Unterschenkelkreisens in ruhiger Haltung,
- Körperstatik (vgl. Übung 1).

Anmerkung:
Beginnen Sie die Übung mit kleinen, lockeren Kreisen. Je größer die Kreise bei ruhig gehaltenem Oberschenkel sind, desto besser ist oder wird Ihre Kniebeweglichkeit. Gleichzeitig schulen Sie hierbei Ihre Balance auf einem Bein.

Übung 23: Beckenkreisen in der Grätsche

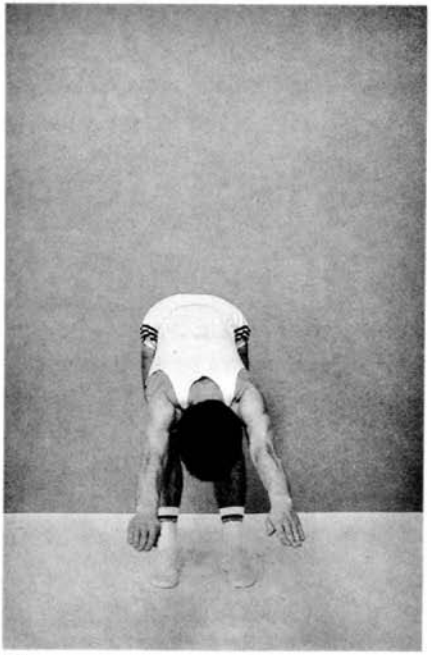
50



Aus dem geraden Stand in die Grätsche gehen (eine Schuhgröße!). Jetzt werden die Fingerspitzen, wenn möglich, auf die Schulter gelegt, um die ruhige Haltung des Oberkörpers zu kontrollieren. Führen Sie das Becken nun nach links, nach vorn, zur rechten Seite und nach hinten. Dieses Kreisen kann jeweils 4 bis 6mal im Wechsel links- und rechtsherum ausgeführt werden (Bild 50).

Beachten Sie:
- Die Standposition verändert sich nicht,
- die Knie bleiben beim Kreisen immer durchgedrückt,
- der Oberkörper behält die ganze Zeit ruhig die Ausgangsstellung bei.

Anmerkung:
Führen Sie die Übung langsam aus. Atmen Sie ruhig und bewußt. Zur Verbesserung Ihres Körpergefühls können Sie dabei Ihre Augen schließen oder die Übung vor einem Spiegel ausführen. Üben Sie jedoch nur so lange vor dem Spiegel, bis Sie die Übung wie oben beschrieben ausführen können. Der Spiegel sollte stets nur zur Kontrolle dienen.



51

Übung 24: Rumpfkreisen mit gestreckten Armen

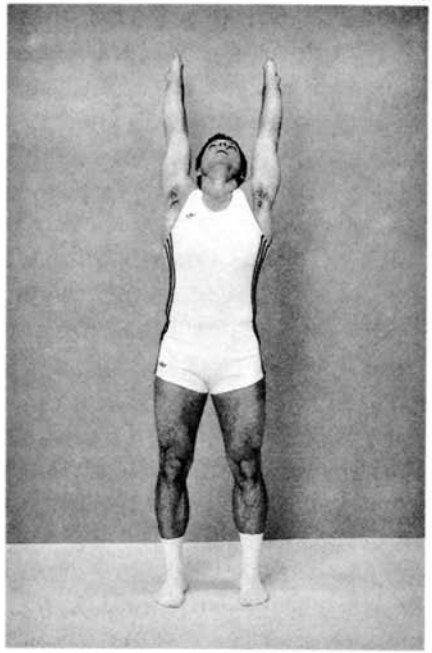
Aufstellung in der Grätsche, wie in Übung 1 beschrieben. Jedoch zeigen jetzt die Handflächen nach außen. Beim Ausatmen neigen Sie den gestreckten Rumpf nach vorn (Bild 51), führen ihn links über die Seite (Bild 52), atmen ein, neigen den Rumpf leicht nach hinten (Bild 53) und führen ihn über die rechte Seite beim Ausatmen (Bild 54) wieder zur Vorneige (Bild 51). 3mal je links- und rechtsherum ausführen.

Beachten Sie:

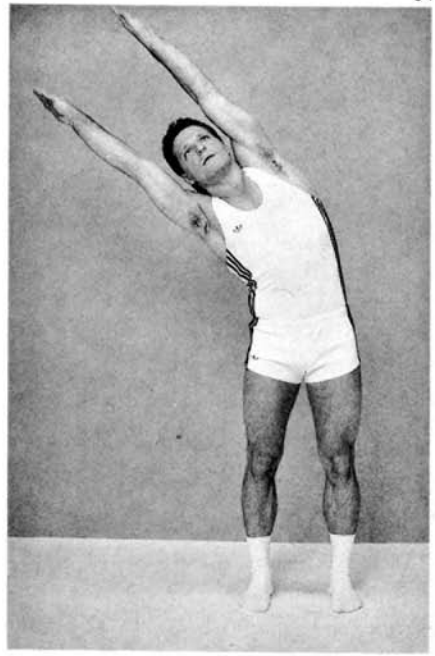
- Fuß- und Kniestellung während der ganzen Übung nicht verändern,
- Arm-Rumpfwinkel, wenn möglich, die ganze Zeit bei 180 Grad lassen,
- Arme bleiben stets parallel,
- der Kopf steht stets gerade zwischen den Oberarmen,
- mit geradem Rücken abwinkeln (vgl. Übung 7, Bild 18),
- bei der seitlichen Führung (Bild 52 und 54) die Hüften gerade

52

53



54



55

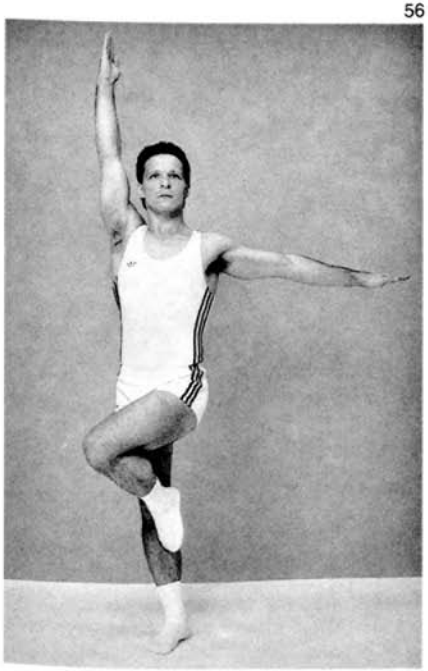
halten, d. h. die Hüften nicht zur Seite schieben oder nach vorn abkippen lassen.
- Zur Vermeidung eines Hohlkreuzes das Becken leicht nach vorne kippen und den Mund beim Nachhintenführen des Rumpfes leicht öffnen.
- Auf den beschriebenen Atemrhythmus achten (vgl. Anmerkung Übung 11)!

Anmerkung:
Ungeübte beginnen das Kreisen mit den Händen an den Hüften. Kreisen Sie auch hier den Oberkörper, ohne mit dem Becken auszuweichen.
Nach der Übung neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und schütteln kräftig Ihre Schultern und Arme zur Lockerung aus.

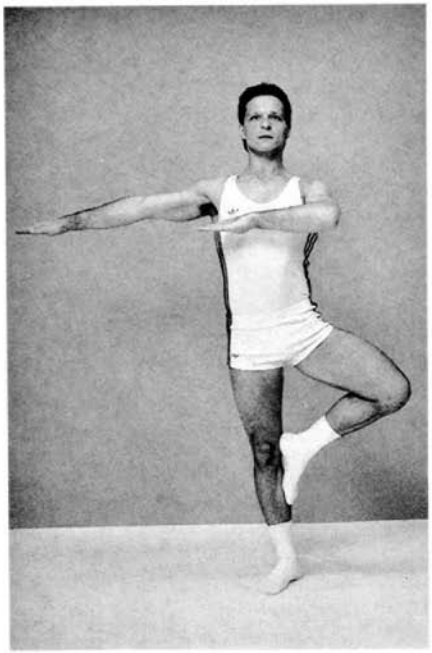
Übung 25: „Storch" mit einem Arm in der Hochhalte

Aus dem geraden Stehen in leichter V-Stellung den linken Fuß an der Innenseite des Standbeines seitlich hochziehen, dabei den Oberschenkel auswärtsdrehen. Der rechte Arm wird hochgehalten, der linke vor der Brust angewinkelt (Bild 55). Aus dieser Stellung twistet nun der Oberschenkel zur anderen Seite und der linke Arm streckt sich zur Seithalte nach hinten (Bild 56). Danach twisten Arm und Oberschenkel wieder zur Ausgangsposition.
Die Übung wird auf dem anderen Bein gegengleich ebenfalls mehrmals ausgeführt.

56



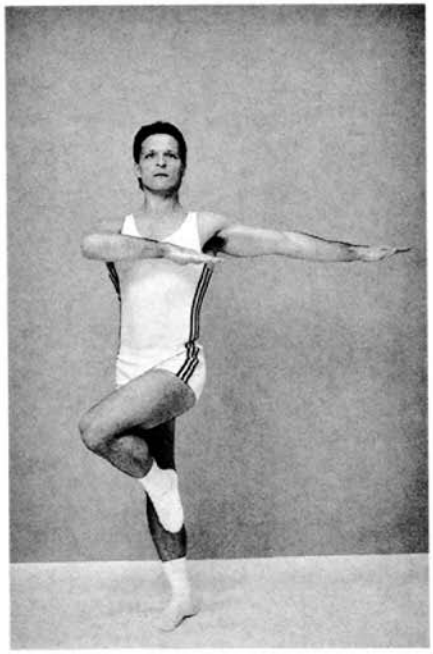
Beachten Sie:
- Der Fuß des Standbeines verändert die leichte V-Stellung während des Twistens nicht,
- das Standbein bleibt gerade, d. h. das Knie wird durchgedrückt,
- der Fuß des angewinkelten Beines berührt die ganze Zeit die Innenseite des Standbeines (Dreieck),
- das Knie zeigt in der Ausgangsposition soweit wie möglich zur Seite, und das Becken bleibt gerade,
- der nach oben gestreckte Arm verändert ebenfalls seine Lage nicht,
- der zur Seite schwingende Arm bleibt stets in Brustlinienhöhe,
- die Gesamtkörperstatik wird nicht verändert (vgl. Übung 1).



57

Anmerkung:
Diese Übung schult gleichzeitig die Balance und die Koordinationsfähigkeit.
Zur Vereinfachung können Sie sich mit dem normalerweise erhobenen Arm an einer Stuhllehne festhalten oder diesen Arm bei gestrecktem Ellenbogen an eine Wand drücken. Wichtig hierbei ist, daß sich der Ellenbogen des schwingenden Armes wiederum in Brustlinienhöhe befindet. Beginnen Sie die Übung langsam und steigern Sie das Tempo mit zunehmender Standsicherheit. Das Tempo kann auch während der Übung verändert werden.

58

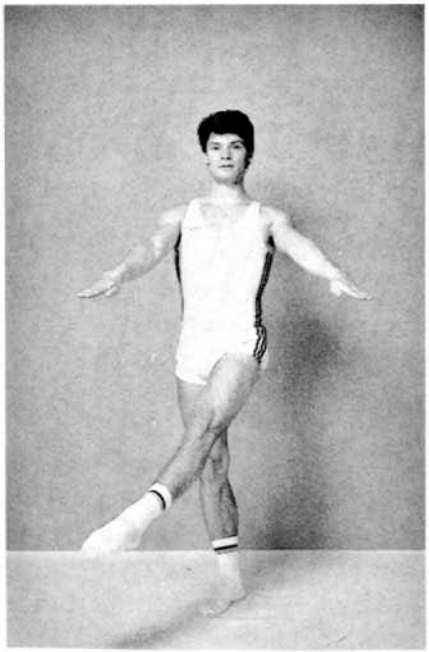


Übung 26: „Storch"

Gegenüber des in Übung 25 beschriebenen Bewegungsablaufs ändert sich nur die Armstellung. Beide Arme in die dem twistenden Oberschenkel entgegengesetzte Seithalte führen. Dabei wird jeweils ein Arm gestreckt, der andere angewinkelt (Bild 57 und 58).

Beachten Sie:
- Die Arme exakt in Brustlinienhöhe führen,
- die Merkmale der Übung 25 einhalten.

Anmerkung:
Nach diesen Übungen lockern Sie die Schultern, Arme und Beine. Atmen Sie normal, d. h. Atem nicht anhalten oder pressen.

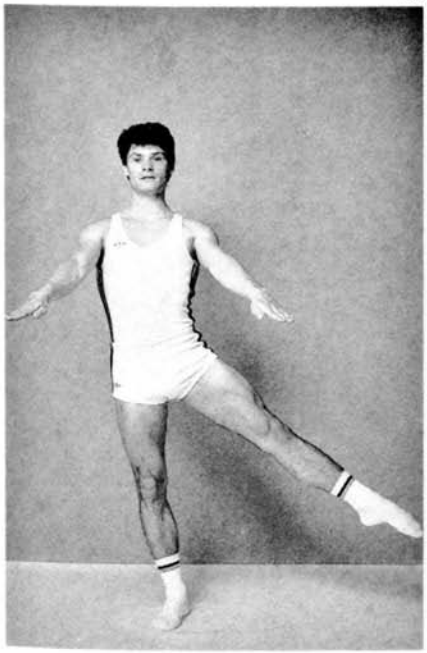


59

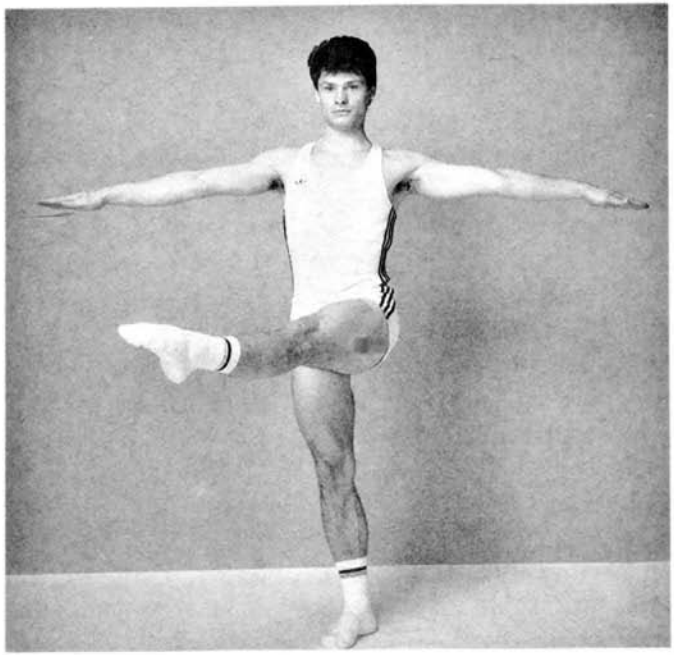
Übung 27: Kleine und große Beinschwünge vor dem Körper bei 45 und 90 Grad

Aus der „Kleinen Grätsche" (eine Schuhgröße) in leichter V-Stellung (vgl. Bild 6) schwingt ein Bein seitlich am Standbein vorbei (Bild 59 und 61), zur entgegengesetzten Seite zurück (Bild 60 und 62) und wird in die Grätsche abgesetzt (Ausgangsposition). Sofort beginnt das andere Bein zu schwingen. Die Arme bleiben beim Schwingen der Beine auf 45 Grad in Vorhalte. Beim Schwingen auf 90 Grad werden sie in Seithalte geführt.

60



61



Beachten Sie:

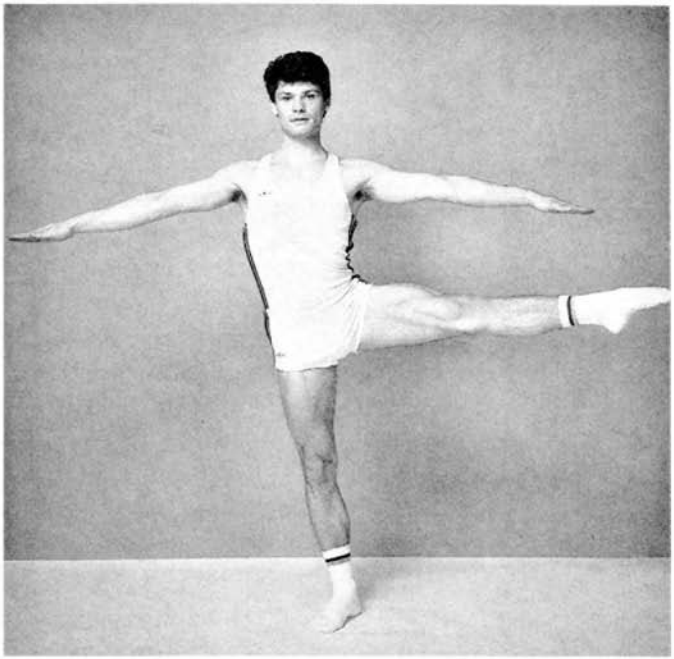
- Die Knie beim Stand- und Schwungbein gestreckt lassen,
- Bild 59 und 61: das Bein seitlich mit auswärtsgedrehtem Oberschenkel schwingen,
- Bild 60 und 62: das Bein nicht durch Einwärtsdrehen oder Nachhintenkippen des Beckens anheben (Gefahr des Ausweichens ins Hohlkreuz),
- den Fußspann gestreckt lassen,
- das Absenken in die Grätsche langsam ausführen. Denken Sie auch hier wieder an den Fersenabstand von einer Schuhgröße!
- Zur Kopf-, Schulter- und Armhaltung Übung 3 nachlesen.

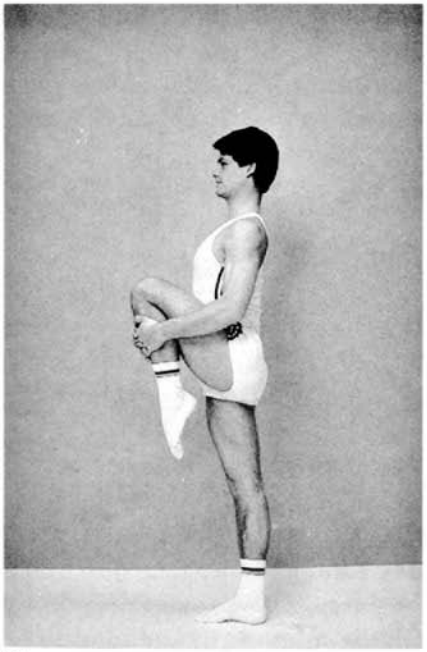
Anmerkung:

Beim Üben sollten Sie darauf achten, daß das Schwungbein jeweils in gleicher Höhe schwingt. Beginnen Sie die Übung langsam. Steigern Sie das Tempo und die Höhe erst bei erreichter Standfestigkeit (Balance) und symmetrischer Beinführung.

Generell gilt: Alle Übungen erst langsam und exakt ausführen, bevor Sie das Tempo steigern!

62





63

64

Übung 28: Dehnungen des Oberschenkels

Aus dem geraden Stand wird das Knie vor die Brust herangezogen. Einige Sekunden in dieser Stellung verweilen (Bild 63). Danach die Ferse mit beiden Händen zum Gesäß führen und ebenfalls einige Sekunden dieser Stellung halten (Bild 64). Ausschütteln des gedehnten Beines und Wechsel zum anderen Bein.

Beachten Sie:

- Die Körperstatik beibehalten (vgl. Übung 1),
- den Oberschenkel gerade nach vorne hochziehen, d. h. Knie vor der Körpermitte halten,
- den Unterschenkel und Fußspann, soweit es geht, sanft zum Oberschenkel ziehen,
- beim Nachhintenführen der Ferse den Oberkörper nicht nach vorn neigen,
- das nach hinten eingewinkelte Knie berührt stets das Knie des Standbeines.

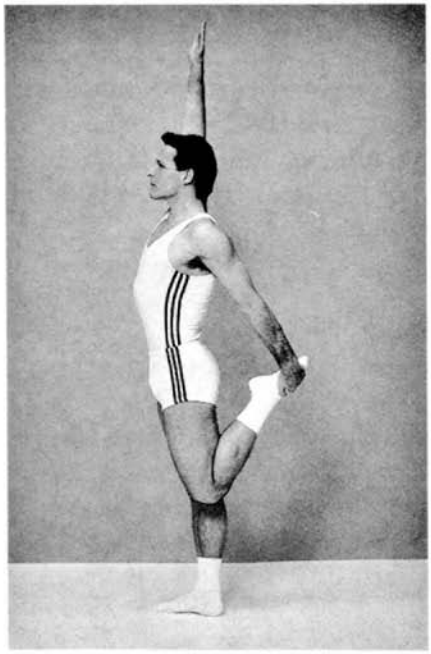
Anmerkung:

Auch hier lassen sich Einseitigkeiten der Dehnfähigkeit erkennen. Üben Sie mit der „schlechteren" Seite, um weiterführende Bewegungen gleichmäßig aufbauen zu können. Sie können die Übung je Seite 6 bis 8mal ausführen. Bei Einseitigkeiten sollten Sie entsprechend öfter mit dieser Seite üben.

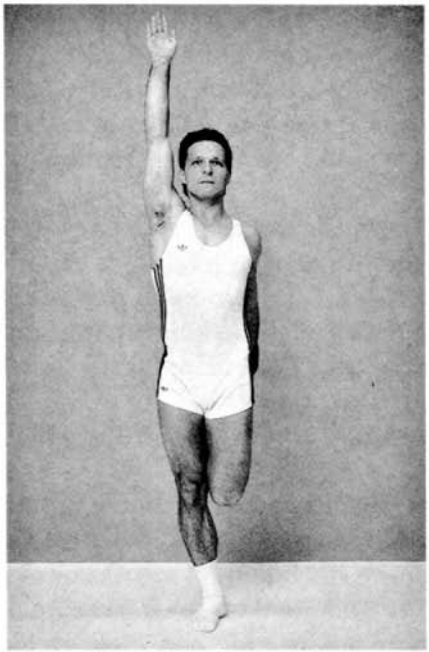
Als erweiternde Übung kann aus der Dehnung des Oberschenkels mit zur Brust gezogenem Knie (Bild 63) der Unterschenkel zum Standspagat aufgeklappt werden. Je näher der Oberschenkel zur Brust geführt werden kann, desto dehnfähiger ist die Muskulatur und um so höher kann das Bein unter Beibehaltung der Körperstatik nach oben geführt werden.

Diese Übung dient auch zur Vorbereitung der großen Fußschläge nach vorne.

Aus der Position des Bildes 64 kann das Knie weiter nach hinten erhoben werden, bis die Arme dabei gestreckt sind. Wichtig ist hierbei, daß das Knie gerade nach hinten hochgeführt wird und der Oberkörper sich nicht nach vorne neigt. Das Becken muß trotz nach hinten geführtem Knie leicht nach vorne gekippt bleiben (kein Hohl-



65



66

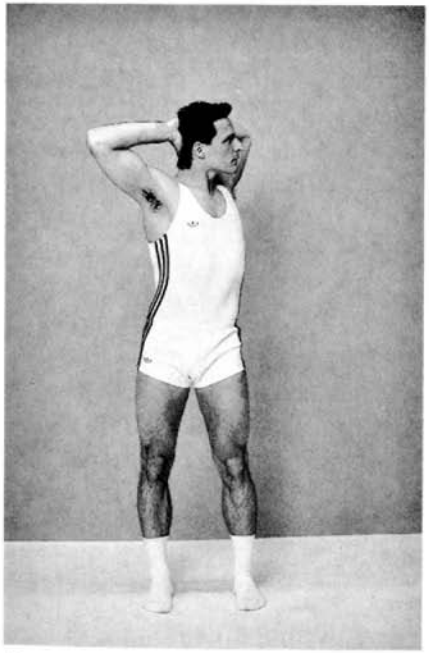
kreuz!), um die gerade Körperstatik zu behalten. Die Dehnung aus der Hüfte trainiert die Hüftvorspannung!
Forcieren Sie auch hier nicht Ihre Atmung. Vermeiden Sie es, sich durch Anhalten des Atems zu verkrampfen. Atmen Sie trotz Anstrengung ruhig weiter.

Übung 29: Kleine Kniebeugen auf einem Bein

Aus der in Übung 28 erreichten Stellung (Bild 65) wird der entgegengesetzte Arm in die Hochhalte geführt (Bild 66). Im Sprung wechseln Sie zur gegengleichen Stellung auf das andere Bein (Bild 65).

Beachten Sie:
- Der Fuß wird beim Wechsel gerade eingestellt (vgl. Übung 2),
- beim Umspringen bleibt Knie an Knie,
- die Ferse wird schnell und gerade nach hinten geführt, so daß die Hand den Spann erreichen kann,
- der Arm schwingt beim Wechsel ebenfalls schnell zur Hochhalte, ohne die saubere Armführung zu vernachlässigen und die Streckung des Ellenbogens aufzugeben,
- der Oberkörper bleibt trotz Standbeinwechsel gerade und ruhig und vermeidet seitliches Ausweichen.

Anmerkung:
Bei sauberer Ausführung kann die Übung vor dem Umspringen durch drei kleine Kniebeugen auf dem Standbein erweitert werden.
Hiermit erarbeiten Sie sich Sprungkraft, Knieschnelligkeit, Koordination, Balance, Reaktionsfähigkeit, die Fersen schnell nach hinten zu bringen und eine schnelle, exakte Armführung unter Einhaltung der geraden Körperstatik.



67

2. Dehnungen im Taillenbereich (Taille = die schmalste Stelle des Rumpfes)

Übung 30: Twisten

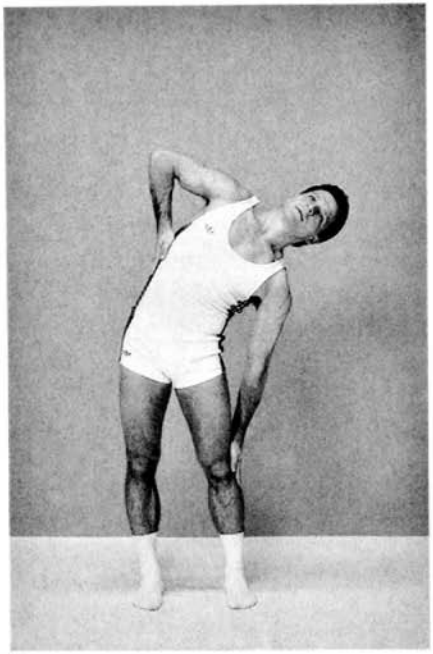
Beim Stand in der Grätsche Hände im Flechtgriff am Hinterkopf anlegen. Beide Ellenbogen werden dabei nach hinten gedrückt. Aus dieser Stellung twisten Sie nach links und nach rechts, ohne mit dem Nachhintendrücken der Ellenbogen aufzuhören (Bild 67). Mindestens 8mal nach jeder Seite twisten. Danach Arme, Schultern und Beine ausschütteln!

Beachten Sie:

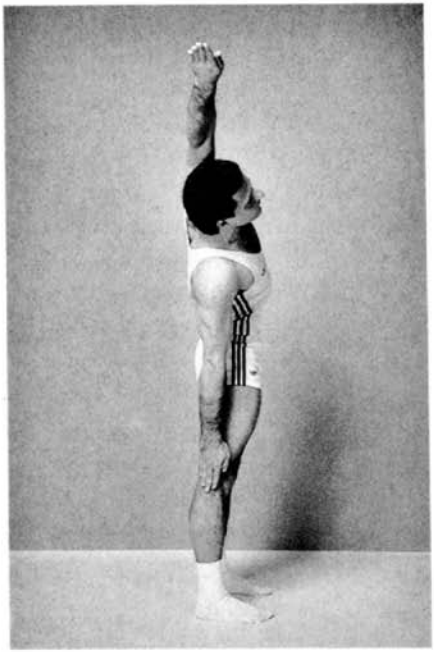
- Parallele Fußstellung im Abstand einer Schuhgröße,
- Füße und Becken drehen beim Twisten nicht mit,
- Schultern bleiben nach hinten unten gedrückt, d. h. die Schulterblätter liegen an den Rippen des Rückens an,
- die Ellenbogen werden trotz Twistbewegung ständig nach hinten gedrückt,
- der Kopf wird bei angehobenem Kinn stets gerade gehalten.

Anmerkung:

Sie erreichen hier eine intensive Dehnung im Taillenbereich. Twisten Sie am Anfang langsam und achten Sie auf die Körperstatik.
Es gibt weitere Ausführungsvarianten, z. B. mit zweimaligem Nachhintentwisten oder mit bewußter Atemtechnik (einatmen – twisten – warten, um nach dem Ausatmen beim Einatmen erneut zu beginnen) oder aus der Position gemäß Bild 67 den rechten Ellenbogen an das linke Knie führen, dabei ausatmen, in der Stellung etwas verharren und beim Einatmen wieder in die Ausgangstellung aufrichten. Wechseln Sie beim Ausatmen die Seiten. Hier sollten Sie darauf achten, daß die Hüften nicht nach vorne oder zur Seite ausweichen.



68



69

Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes

Führen Sie den gestreckten Arm locker mit der Handfläche am Standbein nach unten entlang. Die andere Handfläche zieht flach angelegt mit sich verstärkendem Druck zur Achselhöhle. Der Ellenbogen wird dabei angewinkelt (Bild 68). In dieser Stellung 2mal nachfedern, danach wechseln zu anderen Seite. Die Übung sollte mindestens 8 bis 10mal je Seite ausgeführt werden.

Beachten Sie:

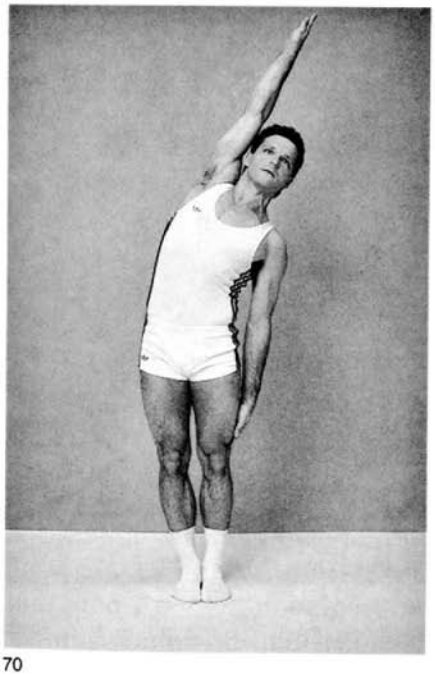
- Die Fußstellung beibehalten,
- die Hüften dürfen jetzt zur Seite nachgeben bzw. geführt werden, jedoch nicht nach vorn oder hinten ausweichen,
- den gewinkelten Ellenbogen leicht nach vorn drücken, so daß ein seitliches Dreieck entsteht, ohne dabei die Schultern zu heben oder sie nach vorne ausweichen zu lassen,
- die Handflächen, so weit es geht, bis unter die Achselhöhle führen.

Anmerkung:

Als Fortsetzung dieser Übung, wird der Ellenbogen (anstatt ihn zu winkeln) gestreckt und seitlich über das Ohr geführt (Bild 69). Beachten Sie auch hierbei die o. g. Merkmale.

Durch das Ausüben des oben erklärten Drucks mit den Handflächen, erreichen Sie gleich zwei Effekte. Sie massieren sich dadurch selbst und erwärmen gleichzeitig Ihre Handgelenke.

Erhöhen Sie den Druck des Handgelenkes, wenn Sie dieses seitlich nach oben führen.



70

Übung 32: Seitneigen in Schlußstellung mit gestrecktem Arm

Aus dem geraden Stand in Schlußstellung einen Arm in die Hochhalte führen, wobei die Handfläche nach außen zeigt. Die andere Handfläche bleibt am Oberschenkel. Aus dieser Position einen Arm aus der Schulter nach oben strecken und den Oberkörper ab Brustwirbelsäulenbereich seitlich neigen (Bild 70). Mit dem anderen Arm die Übung wiederholen. Führen Sie die Übung 8 bis 10mal wechselseitig aus.

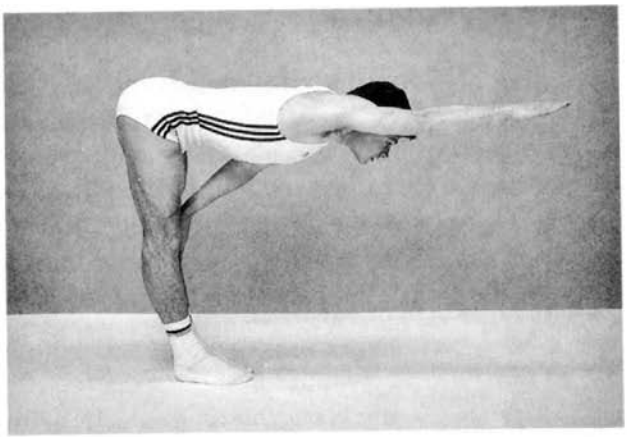
Beachten Sie:
- Hüfte und Lendenwirbelsäule gerade halten, seitliches Ausweichen vermeiden,
- die Handfläche des erhobenen Armes stets außen lassen,
- die andere Schulter verstärkt nach hinten unten drücken,
- Kopf gerade halten.

Anmerkung:
Sie können die Übungen 31 und 32 direkt hintereinander mit der angegebenen Intensität ausführen. Danach den ganzen Körper gut lockern.

71

Übung 33: Einrollen mit anschließender Streckung zum „Tisch"

Aus der Schlußstellung lockeres Abbeugen des Rumpfes. In dieser Position liegen beide Hände mit dem Mittelfinger unterhalb der Kniescheibe bei gestreckten Ellenbogen. Ausatmen, Rücken wölben und den Kopf soweit es geht an die Schienbeine führen (Bild 71).

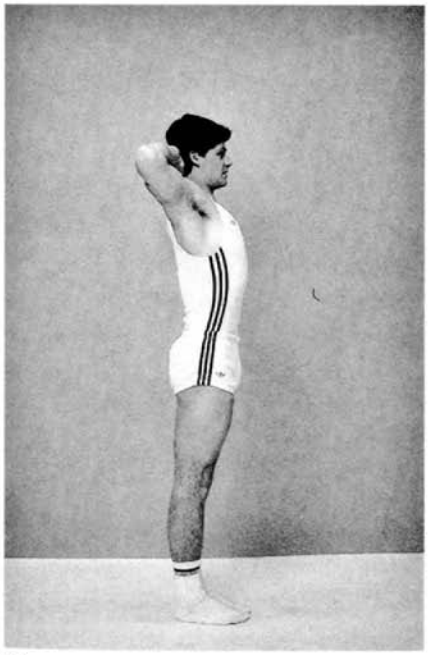


72

Beim Einatmen strecken Sie beide Ellenbogen durch und führen einen Arm gerade nach vorne zum „Tisch" (Bild 72), um wieder beim Ausatmen den Oberkörper einzurollen. Beginnen Sie die Übung mit dem anderen Arm von neuem. Wiederholen Sie die Übung mindestens 6 bis 8mal.

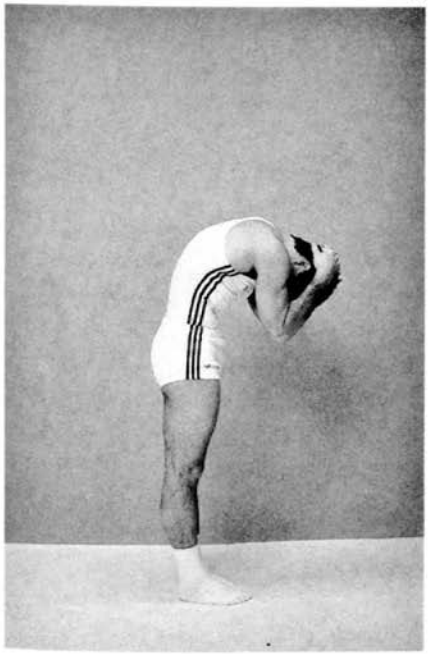
Beachten Sie:
- Knie immer durchgedrückt lassen,
- die Hand verläßt die Position am Knie bei der Streckung des anderen Armes nicht. Beim Einrollen sind ebenfalls beide Hände auf der Kniescheibe. Legen Sie den Mittelfinger exakt in die Mitte unterhalb der Kniescheibe.
- Der Ellenbogen des nach vorne geführten Armes bleibt stets gestreckt,
- den Arm soweit nach oben führen wie möglich, bis Gesäß, Schultern und Fingerspitzen eine Linie bilden oder der Oberarm sich, bei gerader Kopfhaltung, in der Höhe des Ohres befindet.
- Atemtechnik!

Anmerkung:
Steigern Sie das Tempo erst, wenn sich ein guter Atmungsablauf eingestellt hat.



73

74



Übung 34: Einrollen des Rumpfes

Aus der Schlußstellung Hände im Flechtgriff hinter den Kopf führen. Beim Einatmen Ellenbogen nach hinten drücken (Bild 73). Beim Ausatmen beide Ellenbogen vor dem Gesicht zusammenführen und Wirbel für Wirbel den Rumpf abrollen (Bild 74), bis beide Ellenbogen die gestreckten Knie berühren (Bild 75). In dieser Position verharren und normal weiteratmen. Nach ca. 10 bis 15 Sekunden beim Einatmen wieder Wirbel für Wirbel aufrollen bis zur Ausgangsposition (Bild 73). Übungswiederholung 4 bis 6mal.

Beachten Sie:

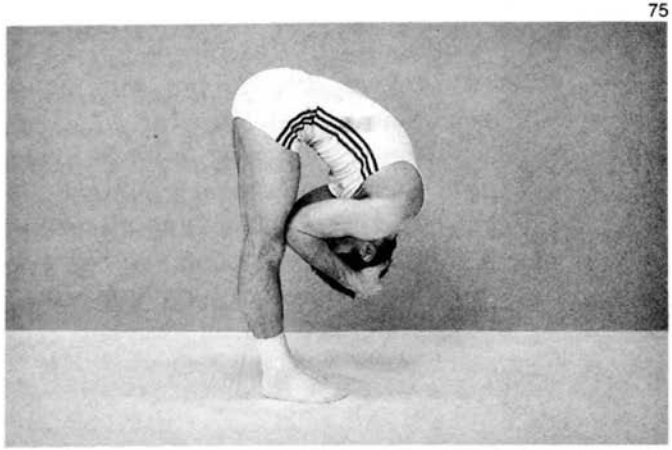
- Knie bleiben gestreckt,
- das Einrollen beginnt an der Halswirbelsäule und geht über die Brustwirbelsäule zur Lendenwirbelsäule. Beginnend mit der Lendenwirbelsäule vollzieht sich das Aufrollen genauso sorfältig.
- Das Auf- bzw. Abrollen ist jeweils in dem Zeitraum eines Atemzuges auszuführen. Demnach bestimmt Ihr Atemfluß die Geschwindigkeit der Übung.

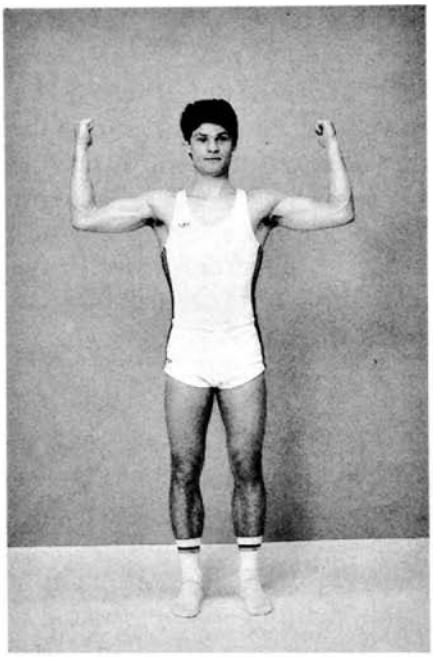
Anmerkung :

Denken Sie auch bitte hier daran, den Bauch beim Einatmen locker zu lassen, damit die Atmung „fließen" kann.

Um noch eine Verstärkung dieser Übung und ihrer Wirkung zu erreichen, können Sie die Ellenbogen (Bild 75) noch weiter am Oberschenkel hochziehen.

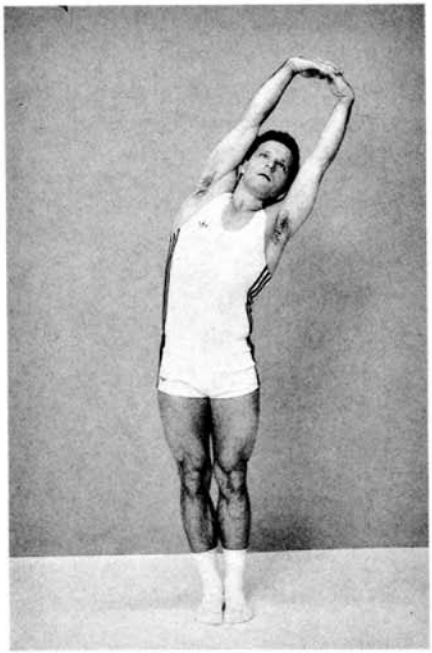
75





76

77



3. Schulter-Brustbereich

Übung 35: Kleines Armkreisen in U-Halte

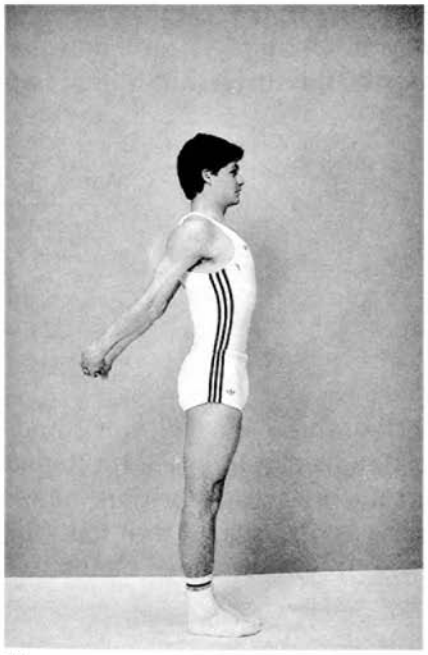
Aus dem geraden Stand in der Grätsche beide Arme in die U-Halte führen (Bild 76). Die Unterarme werden dabei leicht nach hinten gedrückt. Aus dieser Position führen Sie nun mit dem Ellenbogen kleine Kreisbewegungen links- und rechtsherum je 8 bis 15mal aus. Danach Schultern und Arme nach vorne lockern.

Beachten Sie:
- Schultern beim Kreisen der Ellenbogen nicht hochziehen, d. h. Schulterblätter stets hinten an den Brustkorb anlegen,
- während des Kreisens den Druck der Unterarme nach hinten beibehalten,
- die geballte Hand zeigt zum Körper.

Anmerkung:
Die Übung kann auch mit auf der Schulter gestreckt aufgelegten Handflächen ausgeführt werden. Auch hier sind die Ellenbogen wieder in Brustlinienhöhe. Beginnen Sie erst mit kleinen Kreisen. Lassen Sie stets die Handflächen auf Ihren Schultern und vergrößern Sie dann allmählich die Kreisbewegung der Ellenbogen.

Übung 36: Kreisen aus dem Schulterbereich

Im geraden Stand die gestreckten Arme, genau am Ohr entlang, in die Hochhalte führen und die Hände verflechten. Halten Sie Blickkontakt zu den Händen. Nun führen Sie aus dieser Position die gestreckten Arme zu Seite (Bild 77), nach vorne, zur anderen Seite und nach hinten. Führen Sie diese Kreisbewegung 6 bis 8mal nach links und rechts aus. Danach nehmen Sie die Hände hinter dem Körper in den Flechtgriff (Bild 78). Führen Sie die gestreckten Arme, so weit es geht nach hinten oben und kreisen Sie mit den Armen langsam 6 bis 8mal nach links und rechts, ohne den Körper mitzubewegen. Danach Schultern kräftig lockern.



78

Beachten Sie:
- Füße, Hüfte und Taille verändern ihre Position nicht,
- die Handrücken zeigen laut Bild 77 in Richtung Decke,
- die Ellenbogen bleiben stets gestreckt,
- die Kreisbewegung erfolgt nur aus dem Schulterbereich,
- den Kopf gerade zwischen dem Oberarm halten,
- die Körperstatik beachten.

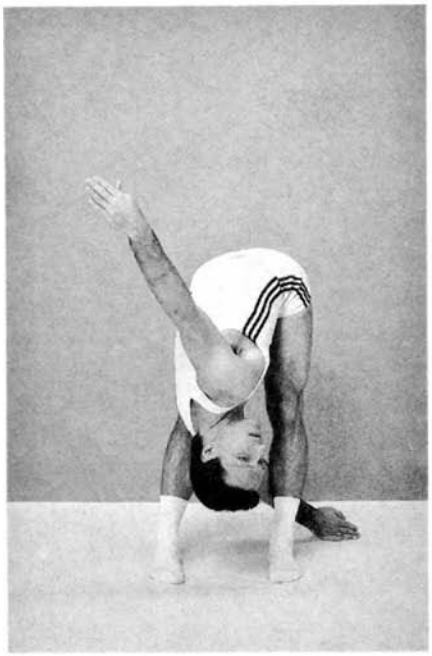
Anmerkung:
So trainieren Sie eine gleichmäßige Beweglichkeit im Schulterbereich.
Aus der Position gemäß Bild 78 können Sie den Rumpf gerade nach vorn neigen, bis Ihre Stirn auf den Knien liegt. Nun federn Sie die gestreckten Arme hinter dem Körper in Richtung Boden. Schultern danach wieder gründlich lockern!

79

Übung 37 bis 42: Schulterbeweglichkeit

Die folgenden Übungen 37 bis 41 können einzeln oder in der aufgeführten Reihenfolge hintereinander wechselseitig ausgeführt werden.

Übung 37:
In der Grätsche stehend einatmen. Beim Ausatmen Oberkörper nach links twisten und den rechten Arm so weit wie möglich vom linken Fuß entfernt aufsetzen. Der linke erhobene, gestreckte Arm wird mit der Handfläche in Richtung Boden gedrückt, der Kopf schaut diesem Arm nach (Bild 79).
In dieser Stellung einen Augenblick verharren. Beim Einatmen richtet sich der Oberkörper wieder auf und führt die gleiche Abfolge zur anderen Seite aus.



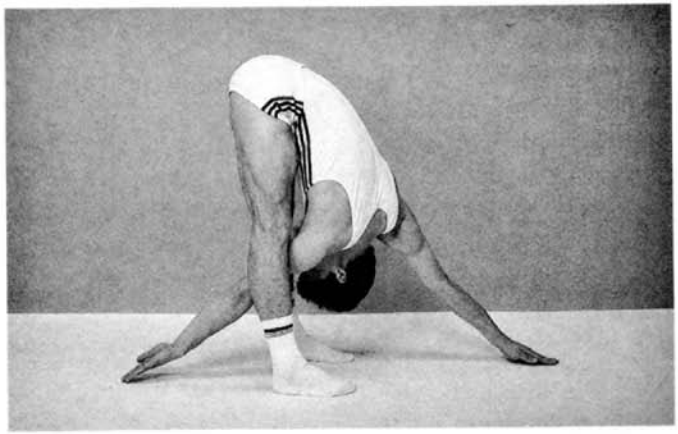
80

Übung 38:
Der Übungsablauf erfolgt ebenfalls wie in Übung 37, nur, daß der gestreckte Arm durch die gestreckten Beine hindurch hinter dem Fuß aufgesetzt wird (Bild 80).

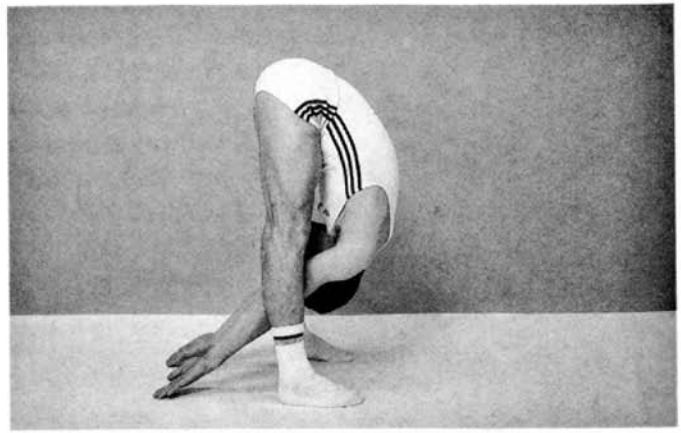
Übung 39:
Ebenfalls in der Grätsche wird, abwechselnd ein Arm mit der Handfläche vorn und den anderen mit dem Handrücken hinten am Boden entlang gestreckt, ohne den Rumpf in die Ausgangsposition aufzurichten (Bild 81). Die Kopfhaltung wird so ausgeführt, daß das Ohr stets am Oberarm des nach hinten ausgestreckten Armes bleibt.

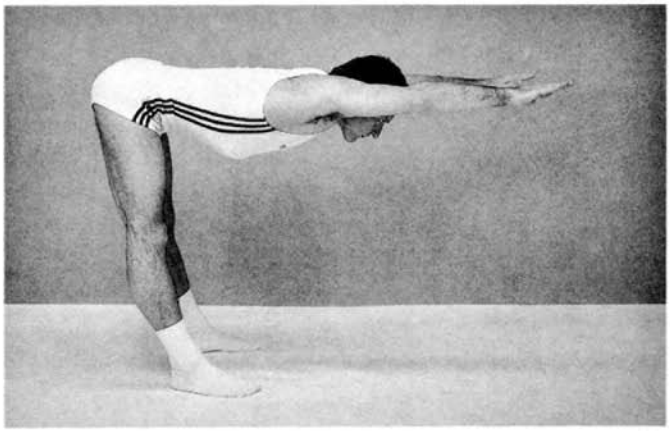
Übung 40:
In der Grätsche stehend den Rumpf abklappen, beim Ausatmen beide Arme durch die gegrätschten Beine führen und die Handrücken möglichst weit hinten auf den Boden legen. Beim Einatmen beide Arme nach vorne zur „Tisch-Position" (s. Bild 82) führen (Bild 83). Hier verharren und beim Ausatmen die Arme wieder weit zwischen den Beinen nach hinten durchstrecken.

81



82

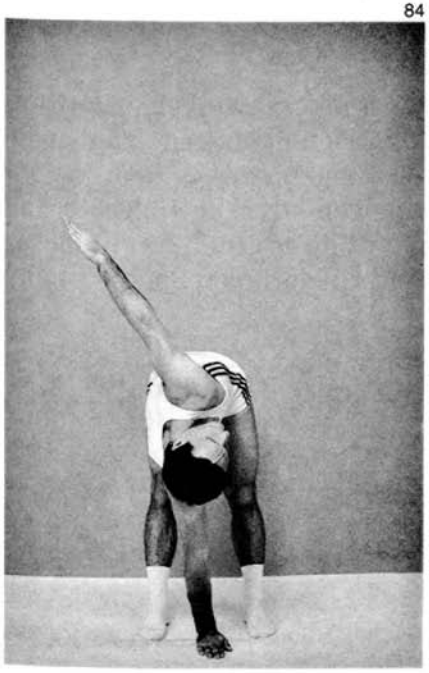




83

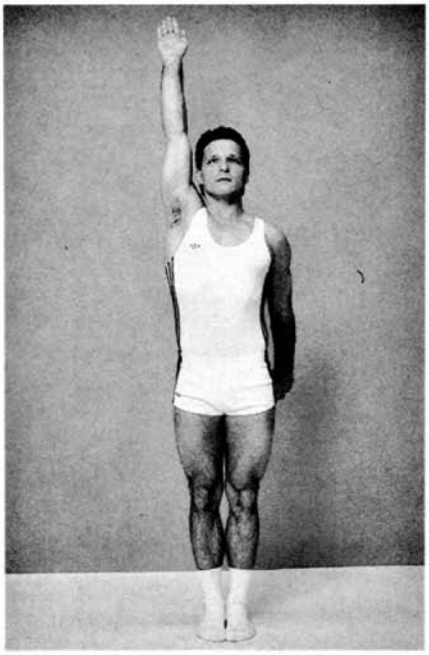
Übung 41:
Aus der in Übung 40 beschriebenen „Tisch-Position" können Sie nun einen Arm, so nahe es geht, bei gestreckten Knien in die Mitte der Grätsche stellen. Den anderen Arm drücken Sie weit nach oben hinten und drehen Ihren Kopf in die Richtung dieses Armes (Bild 84). Auch in dieser Position verharren Sie und stellen dann den anderen Arm in die Mitte der Grätsche.
Können Sie Ihren Arm nicht unmittelbar vor die Füße stellen, dann gehen Sie mit der Hand soweit nach vorne, bis Sie die Hand auflegen können.

84



Beachten Sie Übung 37 bis 41:
- Grätsche beträgt immer eine Schuhgröße,
- Knie und Arme stets durchgedrückt bzw. gestreckt halten,
- Hüfte bei Übung 37, 38 und 41 nicht seitlich ausweichen lassen,
- auf die in den Übungen beschriebene Kopfhaltung und auf das korrekte Aufsetzen der Hände achten.
- Atemtechnik!

Anmerkung zu Übung 37 bis 41:
Führen Sie am Anfang jede Übung 2mal langsam zu jeder Seite aus. Sie können dann bis 4 bis 6mal steigern und alle Übungen schneller hintereinander folgen lassen. Denken Sie jedoch daran: Bei Anfängern erzielt man keine Verbesserung der Voraussetzungen (Beweglichkeit, Körperstatik usw.), wenn man die Übungen zu früh beschleunigt. Achten Sie darauf, daß die Übungen exakt und konstant geturnt werden, ansonsten reduzieren Sie sofort wieder das Tempo.



85

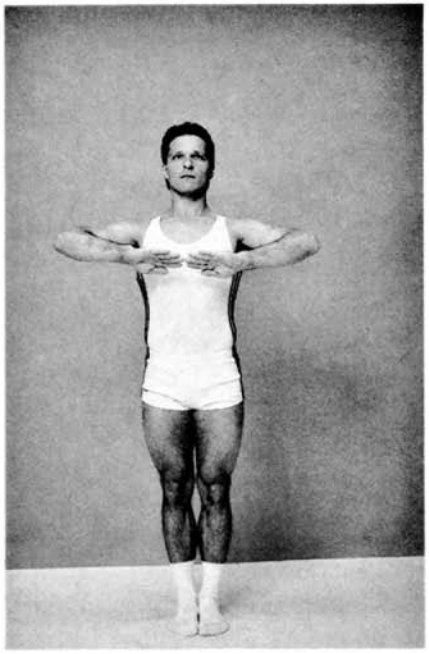
Übung 42:

Aus der Grundstellung (vgl. Bild 1) einen Arm neben die Hüfte führen. Nun mit beiden Armen gleichzeitig nach hinten federn (Bild 85). Danach gegengleich üben und die Übung 5 bis 8mal je Seite wiederholen.

Beachten Sie:
- Haltung wie in Übung 1.
- Arme stets gestreckt halten,
- beim Zurückfedern des erhobenen Armes Schultern nicht hochziehen,
- beide Arme gleich schnell und gerade nach hinten führen, d. h. nicht den gestreckten Arm nach links oder rechts ausweichen lassen.

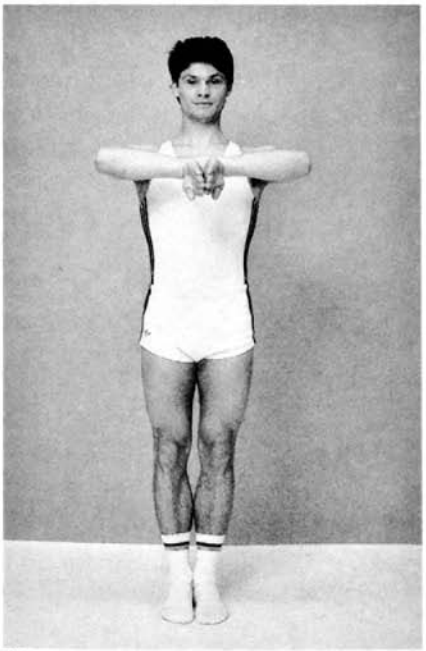
Anmerkung:
Diese Übung kann zuerst statisch und später dann in dynamischer Folge ausgeführt werden.

86

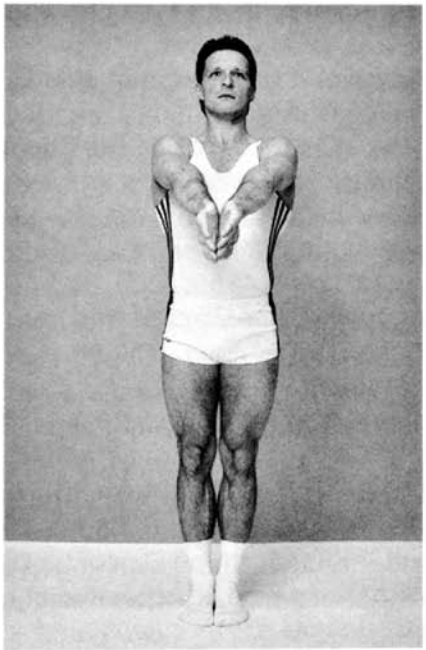


Übung 43: „Schwimmbewegung"

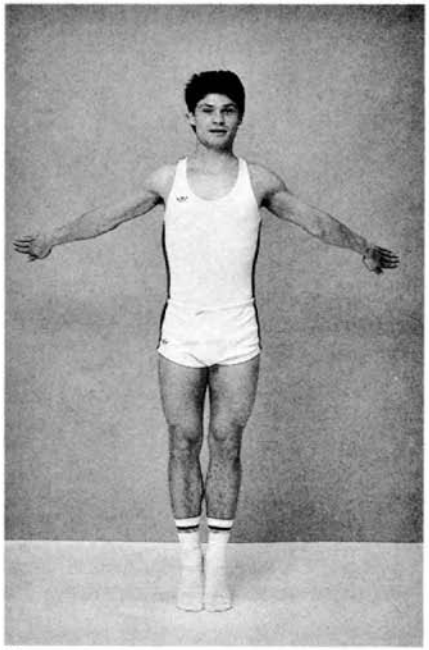
In der Schlußstellung die Arme in Brusthöhe anwinkeln, die Handrücken zeigen zum Körper (Bild 86). Die Ellenbogen 2mal nach hinten federn, danach die Handrücken zueinander vor dem Körper nach vorne führen (Bild 87). Die Ellenbogen strecken (Bild 88) und die Arme über die Seithalte nach hinten führen (Bild 89). In dieser Seit-Rückhalte federn Sie bitte 2mal und wiederholen Sie die Übung von neuem 4 bis 6mal.



87



88



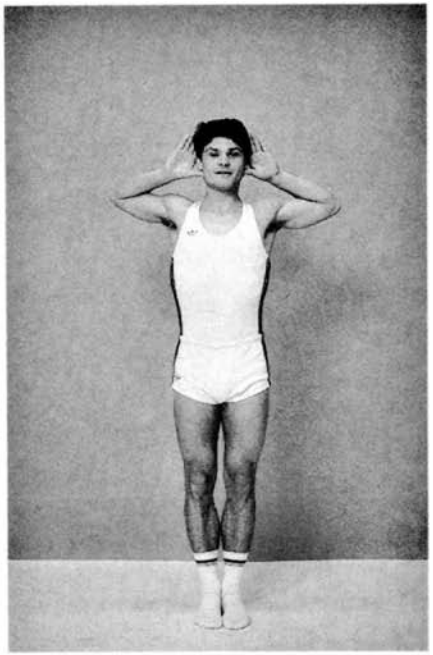
89

Beachten Sie:

- Körperstatik wie in Übung 1.
- Die Schultern bleiben während der Armbewegungen nach hinten unten gedrückt,
- die Ellenbogen befinden sich immer in Brustlinienhöhe,
- die Atmung wird nicht forciert oder angehalten.

Anmerkung :

Diese Übung kann mit dem Erheben in den Ballenstand beim Zurückfedern der Arme koordiniert werden (vgl. Übung 18).
Sie schulen so Balance, Dehnfähigkeit und Koordination bei Einhaltung der geraden Körperstatik.



90

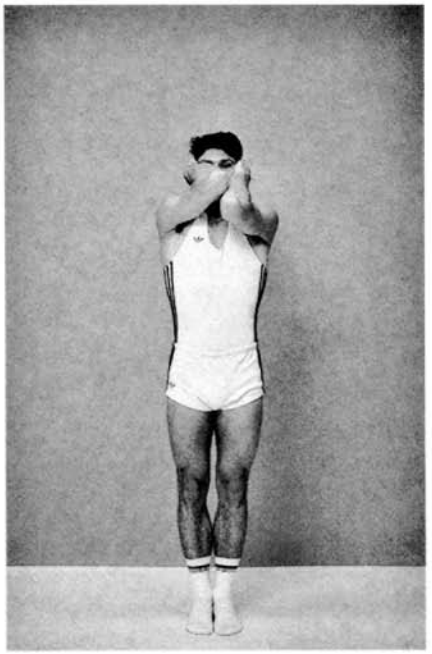
Übung 44:

In der Schlußstellung den Fingerspann (Daumen-Zeigefinger) an beide Ohren legen und die Ellenbogen nach hinten drücken (Bild 90). Aus dieser Haltung die Ellenbogen kreuzend (einmal links oben, einmal rechts oben) vor das Gesicht führen (Bild 91). Diese Position kurz beibehalten, dann die Ellenbogen wieder nach hinten führen, die Übung 6 bis 8mal wiederholen.

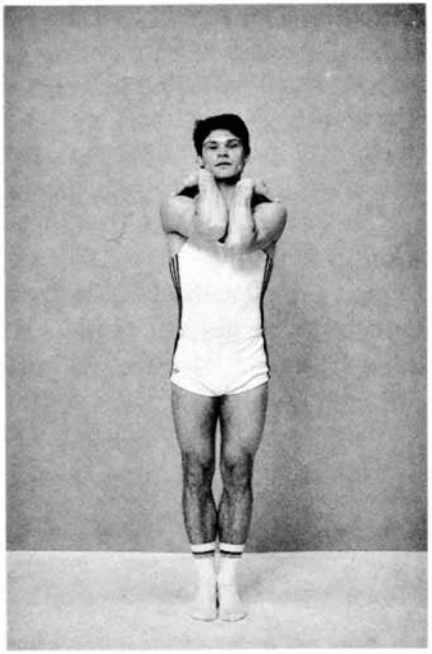
Beachten Sie:
- Körperstatik wie Übung 1.
- Schultern während des Kreuzens nicht hochziehen,
- Kopfhaltung ebenfalls unverändert lassen.

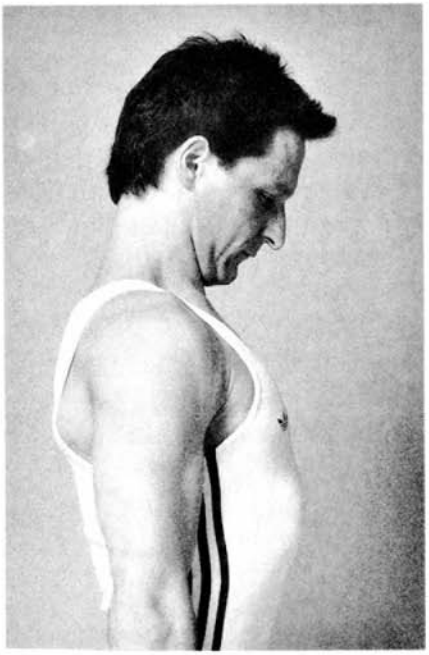
Anmerkung:
Bei dieser Übung können die Hände auch auf die Schulter (Bild 92) oder an den Hinterkopf gelegt werden. Nach den Übungen Arme und Schultern nach vorne ausschütteln.

91



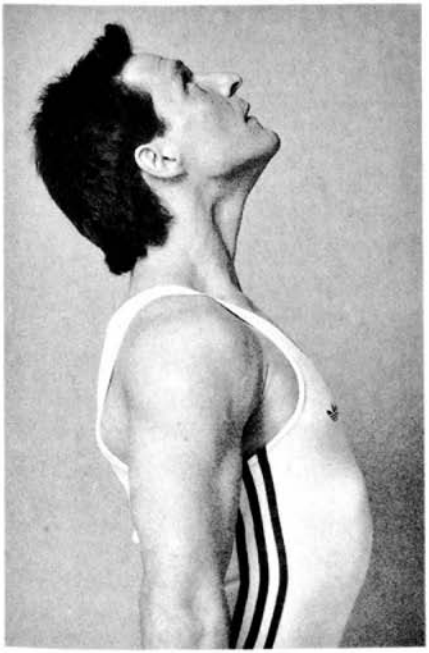
92





93

94



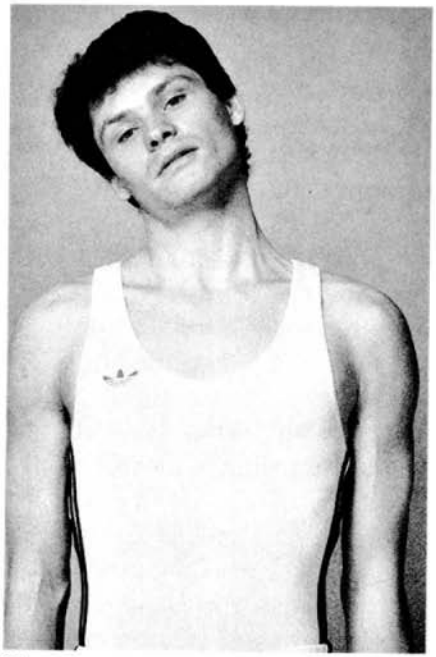
4. Hals-Nackenbereich

Übung 45: Vor- und Rückneigen des Kopfes

Zur Vorbereitung auf die folgenden Übungen des Hals-Nackenbereiches eignen sich sehr gut die Übungen 43 und 44, da sie den Schulterbereich schon gelockert haben.
Führen Sie, bei herabhängenden Armen, Ihre Schultern an die Ohren und drücken Sie sie dann langsam nach hinten herunter. Nun neigen Sie beim Einatmen den Hinterkopf langsam nach vorne, (Sie führen hier nur das Kinn nach unten in Richtung Brust), ohne die Halswirbelsäule zu „knicken" (Bild 93). Beim Ausatmen führen Sie das Kinn langsam nach oben und neigen dadurch den Hinterkopf nach hinten. Öffnen Sie dabei bitte leicht Ihren Mund bei entspannten und lockeren Lippen (Bild 94).

Beachten Sie:
- Neigen Sie Ihren Kopf langsam nach vorne und hinten,
- konzentrieren Sie sich auf Ihren Atemrhythmus,
- vergessen Sie bitte nicht, den Mund beim Nachhintenneigen leicht zu öffnen.

Anmerkung:
Anfänger oder ältere Menschen sollten besonders auf die o. g. Anweisungen achten, da Sie ansonsten statt Verspannungen zu lösen Verkrampfungen herbeiführen. Sie können auch hier wieder auf die Laute „P" oder „Zss" (oder andere Zischlaute) ausatmen, um Ihre Atemtechnik zu verbessern.
Nach allen Hals- und Nackenübungen kreisen, heben oder senken Sie Ihre Schultern zur Lockerung.
Eine weitere Lockerung ist durch Anheben der am Körper anliegenden Arme beim Einatmen und Senken der Arme beim Ausatmen zu erreichen. Während der Atempause hängen Arme und Schultern.



95

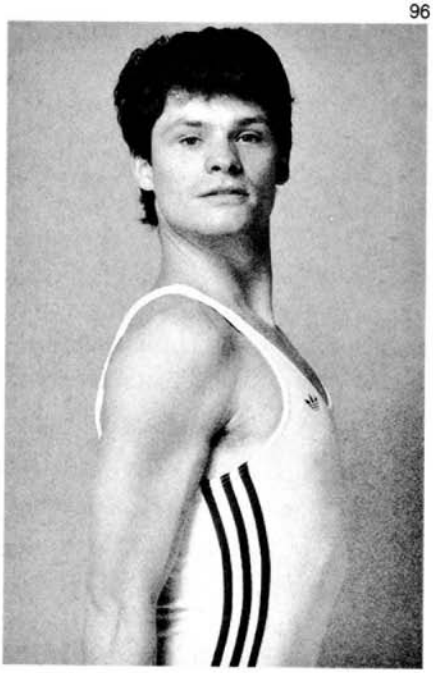
Übung 46: Seitdehnung des Halses

Lockern Sie auch hier zuerst Ihren Schultergürtel, wie schon in Übung 45 beschrieben, und beginnen Sie dann erst mit der Übung. Stellen Sie den Hinterkopf so, daß das Kinn sich in der Waagerechten befindet. Legen Sie nun das Ohr seitlich in Richtung Schulter ab (Bild 95). Verharren Sie in dieser Lage und wechseln Sie dann auf die andere Seite. Übung mindestens 6 bis 8mal wiederholen.

Beachten Sie:

- Lassen Sie die Schulter stets locker (vgl. Übung 1). Das Ohr geht zur Schulter und nicht umgekehrt.
- Das Kinn wird nicht mitbewegt, d. h. es bleibt bei der Seitneigung des Kopfes immer über der Körpermitte.
- Neigen Sie den Kopf langsam von einer Seite zur anderen.

96

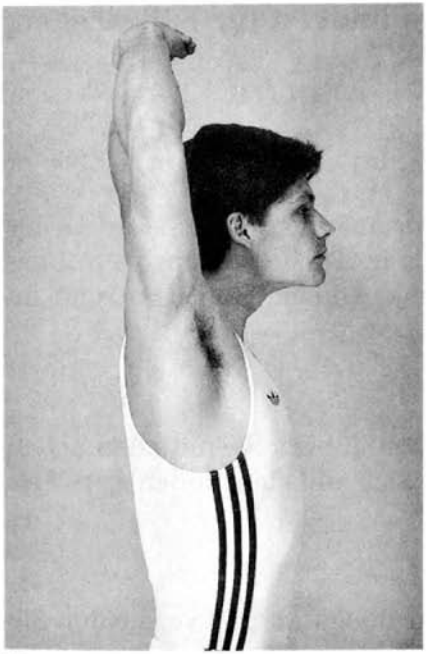


Übung 47: Seitliches Nicken des Kopfes

Das wie in Übung 46 beschriebene waagerecht gestellte Kinn führen Sie beim Einatmen nach rechts (Bild 96). Aus dieser Position nicken Sie 2 bis 3mal auf die Schulter ohne diese nach oben zu ziehen. Führen Sie das Kinn über die Waagerechte zur anderen Seite. Wiederholen Sie die Übung wie beschrieben mindestens 4 bis 6mal je Seite.

Beachten Sie:

- Beim Führen des Kopfes zur Seite muß der Abstand zur Schulter mindestens eine Faustgröße betragen. Zur Kontrolle können Sie sich Ihre Faust auf die Schulter legen.
- Beim Nicken nicht die Halswirbelsäule abknicken, sondern das Kinn bzw. den Hinterkopf führen.



97

98

Übung 48: Vor- und Zurückschieben des Kopfes

Aus dem geraden Stand mit gerader Kopfhaltung führen Sie Ihre Arme im Flechtgriff über den Scheitelpunkt Ihres Körpers. Schieben Sie Ihr Kinn nun nach vorn (Bild 97) und nach hinten (Bild 98). Stellen Sie sich dabei vor, daß Ihr Kinn auf einer Tischplatte liegt.

Beachten Sie:
- Die Armstellung verändert sich nicht,
- das Kinn bewegt sich stets auf einer Ebene.

Anmerkung:
Beherrschen Sie diese Übung, dann versuchen Sie mit dem Hals zu kreisen. Nicht mit dem Kopf! Sie führen den Hals von vorne (Bild 97) zur Seite, nach hinten (Bild 98), zur anderen Seite und wieder nach vorne. Bitte denken Sie daran, daß das Kinn auf Ihrer gedachten Tischplatte bleibt. Mit dieser Übung lockern Sie Ihre Halswirbelsäule evtl. bis zum ersten Brustwirbel. Beginnen Sie mit kleinen Kreisen. Zur Kontrolle können Sie vor dem Spiegel üben.
Für alle Bewegungen mit dem Kopf gilt, daß stets der Hinterkopf führt.
Sie können alle Übungen mit dem Kopf im geraden Sitzen ausführen und so auftretenden Verspannungen entgegenwirken.
So wie Sie sich die Kontrolle über Ihren Körper erarbeiten, müssen Sie auch die kontrollierte Kopfhaltung erlernen. Erst dann ist es möglich, eine Übereinstimmung mit den anderen Körperteilen zu erreichen. Daher verlangen Bewegungen mit dem Kopf ein sorgfältiges Üben. Die Beherrschung der beschriebenen Übungen ist eine gute Voraussetzung, wenn man unkontrollierte bzw. falsche und damit „ungesunde" Bewegungen (Herumwackeln in irgendeine Richtung, Abknicken der Halswirbelsäule) ablegen möchte. Mit guter Kopfhaltung verleihen Sie Ihrem Körper in der Bewegung eine größere Ausdruckskraft. Denn die Harmonie zwischen Kopf und Blickrichtung bestimmt wesentlich den Ausdruck.

5. Lockerungs- und Kräftigungsübungen für Füße/Zehen, Arme, Handgelenke und Finger

Übung 49: Fuß/Zehen

1. Zehenbeweglichkeit
Heben Sie mit Ihren Zehen Gegenstände auf und lassen Sie sie wieder fallen. Als Gegenstände können Sie z. B. Tücher, Garnrollen, Bleistifte, kleine Kugeln usw. nehmen. Sie können im Sitzen und im Stehen üben.

2. Greifbewegungen
Aus der Schlußstellung im geraden Stand führen Sie mit allen Zehen eine Greifbewegung aus, so daß Sie sich mit den Füßen vorwärts ziehen.

Anmerkung:
Heben Sie dabei die Fersen nicht vom Boden ab und vermeiden Sie ein Nachvorne- und Nachhintenwippen des gesamten Körpers. Die Körperstatik verändert sich nicht, es arbeiten nur die Zehen. Der restliche Körper ist passiv.
Die Greifbewegung kann am Anfang bei Unbeweglichkeit der Zehen zu Krämpfen führen. Lockern Sie dann Ihren Fuß durch Ausschütteln. Ältere Menschen können diese Übung auch im Sitzen ausführen. Wenn Sie sehr gut trainiert sind, können Sie sich mittels der Greifbewegungen der Zehen 1 bis 2m fortbewegen. Beginnen Sie jedoch nur mit wenigen Zentimetern und erweitern Sie langsam die Wegstrecke. Diese Übung führt zur Stärkung Ihres Quergewölbes, fördert Ihre Zehenbeweglichkeit und die Durchblutung Ihres gesamten Fußes.

3. Überrollen des Fußes zur Dehnung des Spanns,
Siehe Übung 21

4. Fersenkreisen
Die Übung kann in Schlußstellung und V-Stellung ausgeführt werden. Erheben Sie Ihre Ferse aus dem geraden Stand so hoch es geht zum Ballenstand. In dieser Position führen Sie mit der Ferse kleine Kreisbewegungen links- und rechtsherum aus.
Danach die Füße gut lockern.

5. Fußlockerungen

Sie können diese Lockerungen im Sitzen auf dem Boden ausführen, ältere Menschen üben auf dem Stuhl sitzend oder im Stehen. Nehmen Sie dazu mit der rechten Hand Ihren rechten Knöchel und schütteln Sie Ihren Fuß locker hin und her.
Eine weitere Lockerung erzielen Sie, indem Sie Ihre Ferse bei nach vorn gestrecktem Bein aufsetzen und dann Kreisbewegungen mit der Fußspitze ausführen, ohne die Ferse von der Stelle zu bewegen. Oder kreisen Sie im Liegen mit erhobenen Beine Ihre Füße aus den Gelenken und treten Sie mit den Füßen „Pedale".

Anmerkung:
Ich möchte an dieser Stelle noch einmal betonen, daß die meisten Verletzungen an den Knien auf Haltungsmängel der Füße zurückzuführen sind. Man kann seine schlechten Gewohnheiten sehr gut erkennen. Stellen Sie doch Ihre Schuhe nebeneinander; jetzt können Sie erkennen, wie Sie gehen. Sie sehen es an der Verformung Ihrer Absätze. Gehen Sie gerade, so sind Ihre Absätze z. B. nicht einseitig abgelaufen.
Das Geradegehen bildet das Fundament für eine gute Geh- und Sprungtechnik. Die beschriebenen kleinen Übungen legen den Grund dafür.

Übung 50: Arme, Handgelenke und Finger

1. Fingerbeweglichkeit

Halten Sie Ihre gestreckten Finger vor den Körper. Finger, Handgelenk und Unterarm bilden eine Linie. Schlagen Sie Ihren Daumen nach unten ein und drücken die Zeigefingerkuppe auf die Daumenkuppe, indem Sie das zweite Gelenk Ihres Zeigefingers abklappen. Die anderen Finger und das Handgelenk bleiben gerade. Stellen Sie sich vor, daß die anderen Finger auf einer Tischplatte liegen. Mit diesem Hilfsmittel können Sie die Übung auch anfangs ausprobieren. Drücken Sie nun die Zeigefingerkuppe so fest es geht mindestens 10 Sekunden gegen Ihre Daumenkuppe. In dieser Form vollziehen Sie die Übung mit allen Fingern. Sie können selbstverständlich mit beiden Händen gleichzeitig üben. Denken Sie aber nochmals daran, die nicht drückenden Finger nicht zu verändern. Die Finger bleiben gleichmäßig gestreckt.
Danach Ihre Handgelenke und Finger gut ausschütteln.

Führen Sie Ihre Arme in die Hochhalte, schließen Sie Ihre Hände zu einer Faust. Nun öffnen Sie wieder Ihre Hände und spreizen Ihre Finger, soweit wie möglich. Wiederholen Sie die Übung mindestens 15 bis 20mal. Das Tempo der Übung kann beliebig variiert werden. Auch diese Übung kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden. Sie stärken hiermit nicht nur die Handgelenke, sondern fördern auch die Durchblutung. Danach die Hände gut lockern.

2. Arm-, Hand- und Fingerstellungen beim Ballett

Beim Ballett wirkt die Hand dann graziös, wenn sie rund, schlank und gestreckt aussieht. Der Daumen wird leicht nach unten eingeschlagen und der Mittelfinger etwas nach unten gedrückt. Zwischen den gestreckten Fingern wird ein kleiner Abstand gehalten. Die Finger wirken dadurch rund und schlank, aber nicht gebogen.
Diese Fingerhaltung gilt bei allen Armführungen – wenn nicht anders angegeben –.
Bei der Hochhalte zeigen die Handflächen zueinander. Die Ellenbogen sind etwas eingedreht mit Druck nach vorne, die Schulterblätter bleiben hinten am Brustkorb angelegt. Als Hilfe können Sie sich vorstellen, daß Sie in der Hochhalte einen großen ovalen Luftballon halten. Wenn sie die Übung in der beschriebenen Form ausprobieren, werden Sie erfahren, wie wichtig die Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingerbeweglichkeit für eine „saubere" Armführung sind.
Die häufigsten Fehler sind eingeknickte Handgelenke und zu niedrig gehaltene Ellenbogen.
Es bleibt zu zeigen, wie eine Bewegung gegliedert werden kann und wie das vorgetragene Basisprogramm zur Grundlage jeglichen Aufbauprogramms wird.

Kapitel III

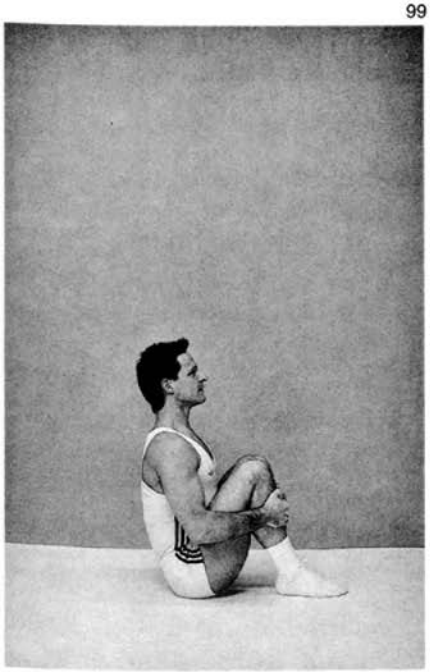
„Übungen am Boden“

1. Im Sitzen

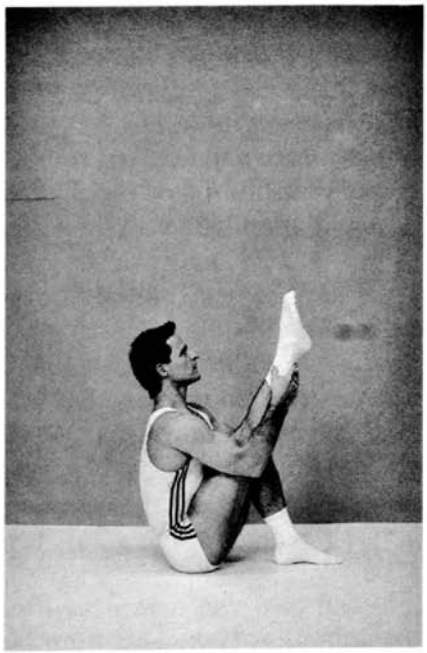
Übung 51: Schwebesitz

Winkeln Sie aus dem geraden Sitzen im Langsitz beide Beine an (Bild 99). Umfassen Sie mit den Händen die Wade oder den Knöchel – wenn möglich – und strecken jeweils ein Bein (Bild 100). Aus dieser Position können Sie nun den Fuß zum Körper abbeugen, einige Sekunden verharren und den Fuß wieder strecken. Nun üben Sie mit dem anderen Bein.
Eine weitere Variante ist die Streckung beider Beine zum „Schwebesitz“ (Bild 101).

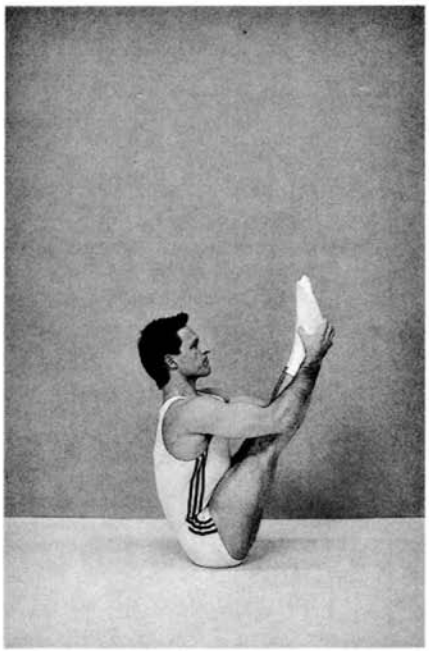
99

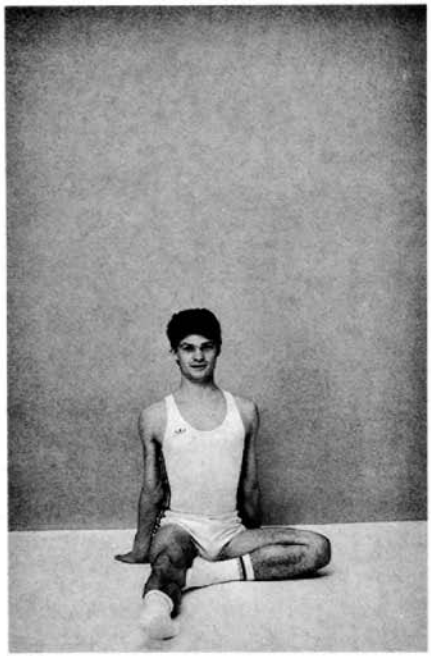


100



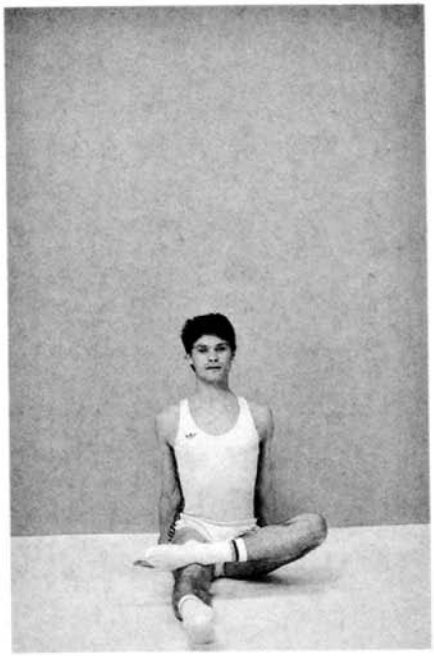
101





102

103



Beachten Sie:
- Füße und Knie sind beim Anhocken zusammenzuhalten,
- bei der Streckung eines Beines bleibt Knie an Knie,
- der Rücken ist stets gerade zu halten (vgl. Übung 11 Bild 26). Weichen Sie im Rücken aus, oder können Sie das Knie nicht ganz strecken, dann führen Sie es nur soweit vor die Brust, bis Sie die Übung wie beschrieben ausführen können.

Anmerkung :
Aus dem Schwebesitz können Sie die Arme in die Hochhalte führen. Denken Sie daran, auch hier gerade sitzen zu bleiben. Führen Sie danach Ihre geschlossenen Beine zum Boden und legen Sie Ihre Stirn auf die Knie (vgl. Übung 14 Bild 36).

Übung 52: Kreuz im Sitzen

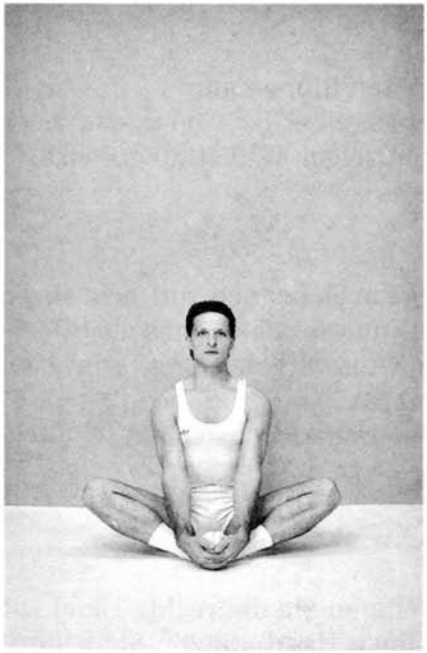
Aus dem Langsitz an der Innenseite des geraden Beines die Fußsohle des anderen Beines entlangführen. Fuß, Knie und Hüfte bilden ein Dreieck (Bild 102). Federn Sie in dieser Position mit Ihrem Knie leicht in Richtung Boden. Setzen Sie die Hände mit gestreckten Armen hinter den Hüften auf den Boden. Danach legen Sie Ihren Unterschenkel auf den Oberschenkel des gestreckten Beines und federn auch hier leicht mit Ihrem Knie zum Boden (Bild 103).

Beachten Sie:
- Stets gerade sitzen (vgl. Übung 11 Bild 26),
- der Fußspann darf nicht nach oben oder unten geneigt werden, d. h. Fußspitzen und Knie bilden eine Linie. Sehr wichtig!
- Das gestreckte Bein bleibt gerade liegen, d. h. das Knie zeigt in Richtung Decke und der Fußspann ist gestreckt

Anmerkung:
Mit dieser Übung dehnen Sie Knie, Hüfte und Handgelenke. Sie können die Hände natürlich mit leichtem Druck in alle Richtungen setzen, dürfen jedoch die gerade Sitzposition nicht verändern.

Übung 53:

Führen Sie, wie schon in Übung 52 beschrieben, beide Fußsohlen zueinander. Ziehen Sie nun beide Fersen zum Körper, und drücken



104

Sie dabei die Knie zum Boden. Umfassen Sie Ihre Füße im Flechtgriff. Halten Sie bei wiederum gerader Sitzhaltung Ihre Arme gestreckt (Bild 104). Federn Sie nun gleichzeitig mit beiden Knien.

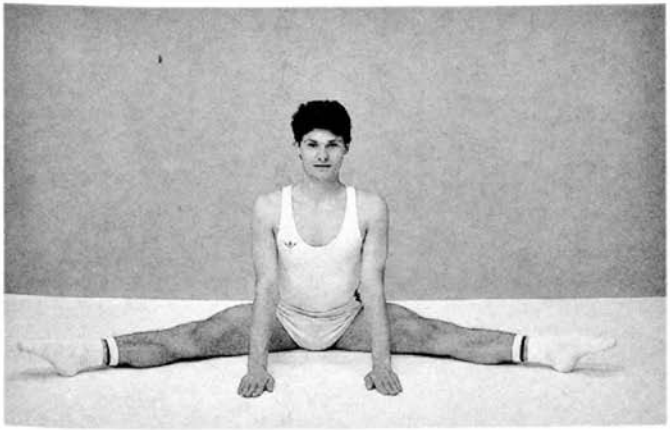
Beachten Sie:
- Gerade Sitzhaltung,
- nach hinten unten gezogene Schulterstellung,
- Arme gestreckt halten,
- beide Knie müssen stets die gleiche Höhe haben.

Anmerkung :
Bei dieser Übung können Sie ebenfalls die beidseitige Beweglichkeit Ihrer Hüften feststellen. Steht z. B. ein Knie höher, dann trainieren Sie gemäß Übung 52 mit diesem Knie öfter. Sie üben damit Ihre „schlechtere" Seite und erreichen eine gleichmäßige Elastizität auf beiden Seiten. Danach lockern Sie beide Beine im Langsitz kräftig.

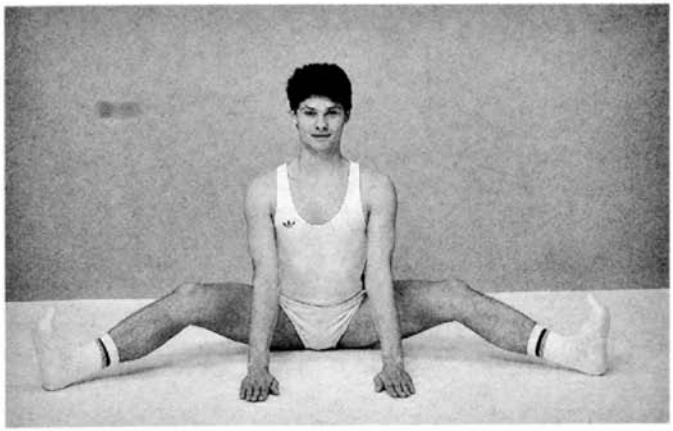
Übung 54: Grätschsitz

Aus dem Langsitz bei gerader Sitzhaltung spreizen Sie die Beine zum Grätschsitz. Die gestreckten Arme werden parallel vor dem Körper auf den Boden gesetzt (Bild 105).
Ziehen Sie nun gleichzeitig Fußspitzen und Knie zum Körper, ohne die Fersen zu verschieben (Bild 106). Strecken Sie danach wieder Knie und Füße. Wiederholen Sie die Übung mindestens 8 bis 10mal.

105



106



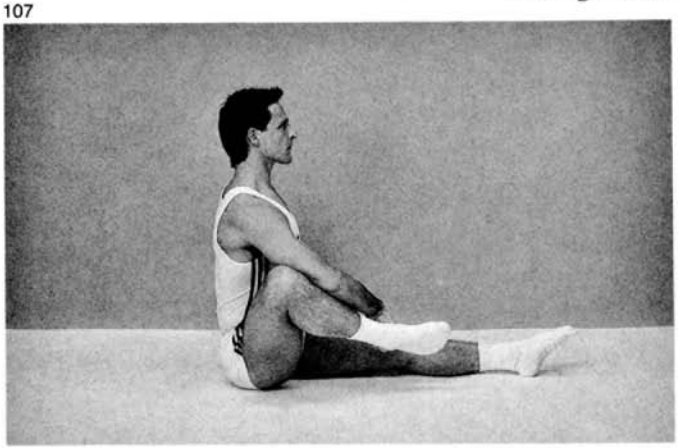
Beachten Sie :
- Aufrechte Sitzhaltung beibehalten,
- die Schulterblätter liegen hinten an den Rippen an,
- die Beine liegen gerade, der Oberschenkel ist weder ein- noch ausgedreht, d. h. Knie und Fußspann zeigen in Richtung Decke,
- gestreckte Armführung.

Anmerkung :
Grätschen Sie die Beine so weit, daß Sie noch bequem aufrecht sitzen können. Die Weite der Grätsche muß durch das Drehen des Oberschenkels nach hinten aus der Hüfte (Auswärtsdrehung) erarbeitet werden. Vergleichen Sie hierzu Übung 10.
Anschließend führen Sie die Beine wieder zum Langsitz und schütteln sie kräftig aus.

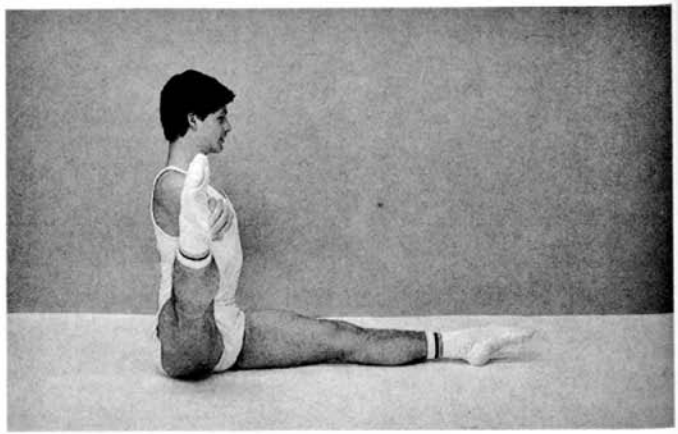
Übung 55: Vorbereitung zum Grätschwinkelsitz

Ausgangsstellung gemäß Bild 103. Nehmen Sie die rechte Hand zur Innenseite Ihrer rechten Ferse. Die linke Hand stützen Sie seitlich neben dem Körper auf den Boden oder halten sie in Seithalte. Führen Sie nun den Oberschenkel mit angewinkeltem Knie nach hinten, ohne Ihre aufrechte Sitzhaltung und die Auswärtsdrehung des Oberschenkel zu verändern (Bild 107). Aus dieser Position klappen Sie den Unterschenkel auf (Bild 108). Sie können nun in dieser Haltung das gestreckte Bein leicht nach hinten federn. Führen Sie danach die Ferse wieder zur Ausgangsposition und lockern Sie die Beine. Übungswiederholung mit dem anderen Bein.

107



108



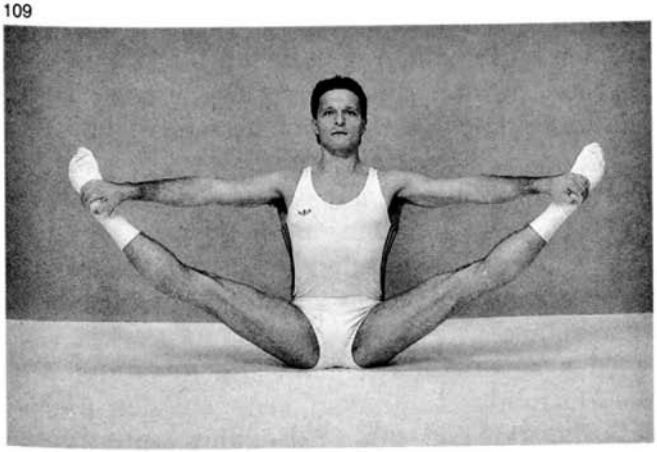
Beachten Sie:
- Vgl. Kriterien von Übung 52.
- Hüfte beim Nachhintenfedern gerade halten und nicht ins Hohlkreuz ausweichen.

Anmerkung:
Für Anfänger, bei denen die Elastizität im Bein- und Hüftbereich noch nicht so gut ausgebildet ist, empfiehlt es sich, die Übung nicht mit der Hand an der Ferse, sondern entsprechend an Wade, Knie oder Oberschenkel auszuführen. Wichtig ist jedoch – unter Berücksichtigung der geraden Sitzhaltung –, das Knie völlig zu strecken!

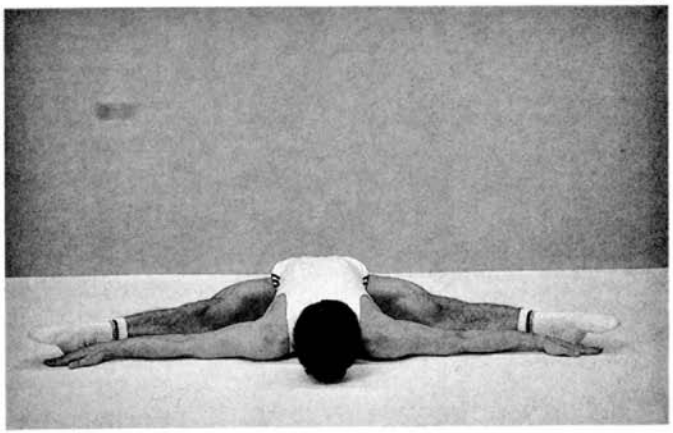
Übung 56: Vom Grätschwinkelsitz zur Flunder

Die Ausgangsposition ist der Schneidersitz, wie in Bild 104 dargestellt. Umfassen Sie mit den Händen die Fersen, heben Sie diese an, führen Sie dann beide Knie wie in Übung 55 nach hinten, und strecken Sie jetzt beide Beine (Bild 109). Aus dieser Stellung werden beide Arme in die Hochhalte geführt, ohne die beschriebene Sitzposition zu verändern. Atmen Sie durch die Nase ein, und führen Sie beim Ausatmen die Beine und den Oberkörper auf den Boden (Bild 110). So verharren Sie ruhig weiteratmend einige Sekunden.

109



110



111

112

Beachten Sie:
- Vgl. Übung 55.
- Bei der „Flunder" Stirn auf dem Boden lassen,
- Rücken bleibt gerade (keinen Rundrücken machen, d. h. nur soweit nach vorn neigen, daß Ihr Rücken noch gerade bleibt) wie in der Sitzhaltung, ebenso die Beine. Sie sind weder stark ein- noch auswärts gedreht.

Anmerkung:
Die Übungen 52 bis 56 können in der aufgeführten Reihenfolge nacheinander in Ihr Übungsprogramm aufgenommen werden. Bei allen Übungsfolgen bleibt der Rücken gerade. Die Drehung des Oberschenkels und das Strecken bzw. Öffnen des Unterschenkels müssen Sie sich sanft (!) erarbeiten. Hervorragend sind dafür alle Übungen an der Wand (Übung 4 bis Übung 10) besonders Übung 10 („Kreuz") geeignet.

Übung 57: „Drehsitz"

Für Ungeübte und Anfänger empfiehlt sich zuerst der „einfache Drehsitz".
Die Übung beginnt aus dem Langsitz. Legen Sie das rechte Knie angewinkelt über das gestreckte Bein. Nun sollten Sie Knie über Knie und die rechte Ferse neben Ihrer linken Hüfte liegen haben. Ihre linke Hand umfaßt den rechten Fußknöchel.
Der rechte Arm wird beim Einatmen in die Hochhalte geführt. Beim Ausatmen twistet der Körper nach rechts, und der rechte Arm wird – so weit es geht – zur linken Seite hinter das Gesäß geführt. Der Kopf dreht mit der Schulter nach hinten, die Augen halten Blickkontakt zu der nach hinten führenden rechten Hand, bis diese aufgesetzt ist. Neigen Sie dann den Hinterkopf noch etwas nach hinten (Vergleichen Sie hierzu Übung 47).
Sie haben nun die Position von Bild 111, nur daß sich das linke Bein gerade im Langsitz befindet. Sie können in dieser Position mehr als eine Minute verharren. Anfänger sollten den Drehsitz nur so lange beibehalten, wie sie ihn als angenehm empfinden. Versuchen Sie aber, die Sitzdauer zu verlängern.
Danach atmen Sie wieder bewußt und legen beim Ausatmen den rechten Arm über die Hochhalte zur linken Seite auf den Boden. Verharren auch in dieser Position (vgl. Bild 112) – ruhig weiteratmen.

Danach lockern Sie beide Beine im Langsitz kräftig und führen die Übung mit dem anderen Bein zur anderen Seite aus.
Der „Drehsitz" für Fortgeschrittene wird genauso, wie oben beschrieben, ausgeführt. Nur wird das linke Bein ebenfalls angewinkelt rechts neben die Hüfte gelegt, bevor das rechte Bein über das linke gelegt wird. Aus dieser Position führen Sie die Übung wie schon oben beschrieben aus (Bild 111 und 112).

Beachten Sie:
- Beginnen Sie mit einer geraden Sitzhaltung!
- Beim einfachen, wie beim normalen Drehsitz sollten Sie darauf achten, daß die Knie übereinander liegen,
- beide Hüften müssen auf dem Boden bleiben!
- beide Arme werden stets gestreckt gehalten,
- während der Übung den Atem nicht anhalten oder pressen.

Anmerkung:
Der „normale" Drehsitz sollte erst dann ausgeführt werden, wenn der „einfache" gut beherrscht wird. Als Vorbereitungsübungen bieten sich hier wieder die Übungen 52 bis 56 an.
Der Drehsitz dient zur Beweglichkeitserhaltung Ihrer Wirbelsäule. Er beruht auf dem Grundsatz: Vorbeugen ist besser als heilen; Sie beugen mit diesen Übungen Rückgratverkrümmungen (Lordose und Kyphose) vor oder nehmen positiven Einfluß bei bereits vorhandenen Wirbelsäulenschäden. Hier sollten Sie jedoch – besonders bei stark auffallenden Skoliosen – einen Arzt zu Rate ziehen.
Der Drehsitz ist ferner eine Ausgleichsübung für „Schreibtischsitzer".

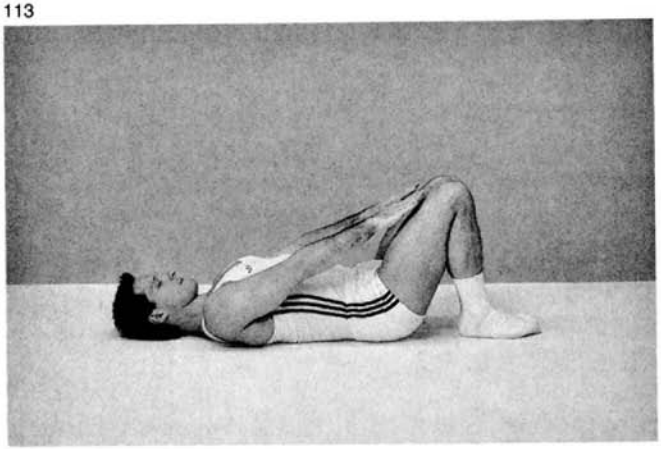
2. In Rückenlage

Übung 58: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule

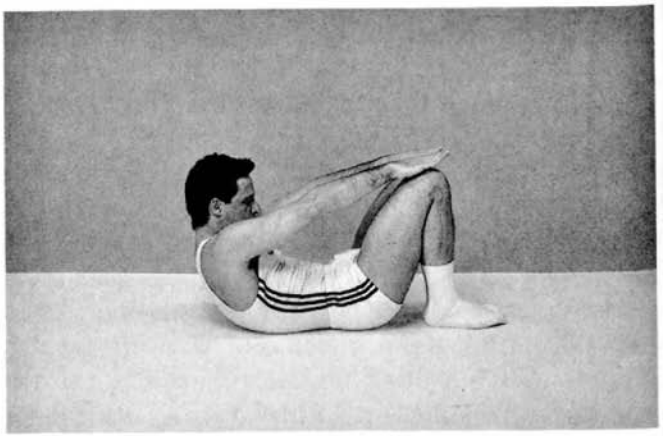
In der Rückenlage stellen Sie die Fersen so dicht wie möglich an das Gesäß. Die gestreckten Arme legen Sie auf den Oberschenkel, ohne die Schultern vom Boden zu heben (Bild 113). Aus dieser Lage heben Sie den Kopf an und rollen Wirbel für Wirbel langsam auf, bis Sie mit den Handflächen über den Knien sind (Bild 114).
In dieser Stellung verharren Sie einige Sekunden und rollen dann wieder langsam Wirbel für Wirbel ab, bis Sie mit der Schulter wieder ganz auf dem Boden liegen. Wiederholen Sie die Übung sorgfältig mindestens 5mal.

Beachten Sie:
- Die Schultern müssen in der Ausgangsstellung auf den Boden gedrückt werden,
- Füße parallel vor das Gesäß ziehen,
- die Arme bleiben während des Auf- und Abrollens stets gestreckt.
- Nachdem Sie Ihren Kopf angehoben haben, schauen Sie auf Ihren Bauchnabel und rollen Ihren Rücken – beginnend an der Halswirbelsäule – auf,
- die Lendenwirbelsäule bleibt während der Übung stets auf dem Boden.

113



114

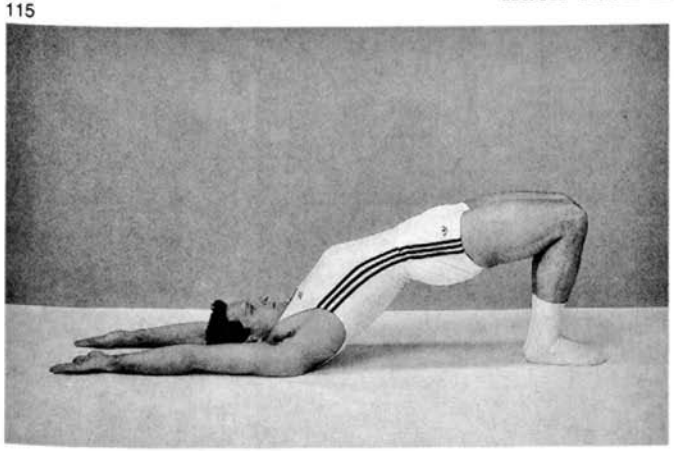


Anmerkung:
Durch das Anwinkeln der Beine kann Ihr Hohlkreuz flach auf den Boden gedrückt werden. Bei weniger starkem Hohlkreuz liegen Sie entspannt in dieser Stellung. Stellen Sie bei evtl. vorhandenen Knieschäden Ihre Fersen weiter vom Gesäß entfernt auf.
Die Atmung erfolgt bewußt beim Auf- bzw. Abrollen. Dosieren Sie Ihren Atem so, daß Sie während des Aufrollens ausatmen, zwischenatmen beim Verharren und beim Abrollen wieder ausatmen!
Durch das Üben der Dehn- und Spannungsübung beim Einatmen wird Ihr Kreislauf angeregt bzw. stärker belastet. Daher müssen Sie z. B. bei älteren Menschen (oder bei Menschen mit Herz- bzw. Kreislaufbeschwerden) die Übungen beim Ausatmen ausführen lassen. Aus den angegebenen Gründen ist für einen Übungsleiter ratsam, die Atemtechnik und die Art und Weise des Atmens immer anzugeben und auf seine jeweilige Gruppe abzustimmen.

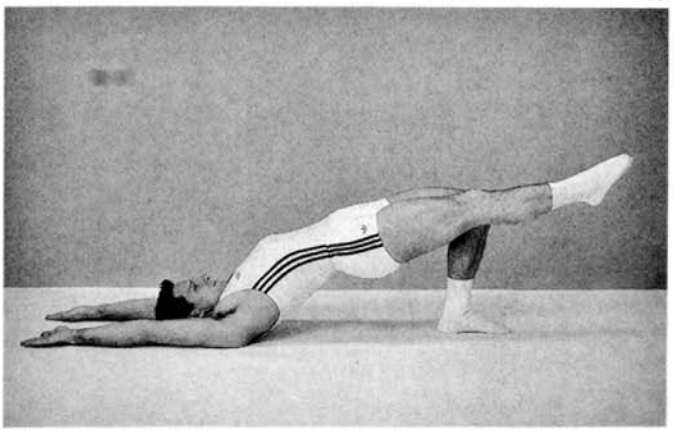
Übung 59: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule

Sie liegen wie in Bild 113 beschrieben und können Ihre Arme parallel gestreckt nach hinten oder seitlich mit den Handflächen zum Boden legen, wobei sich der Ellenbogen in Brustlinienhöhe befindet. Die zuletzt genannte Ausführung ist bei starkem Rundrücken sehr zu empfehlen. Atmen Sie in dieser Stellung bewußt ein. Beim Ausatmen kippen Sie Ihr Becken zu sich und rollen Wirbel für Wirbel langsam auf, bis Sie den hohen Schulterstand erreicht haben (Bild 115). Verharren Sie in dieser Position. Beim Ausatmen rollen Sie wieder langsam jeden Wirbel einzeln ab und schütteln danach die Beine nach oben kräftig aus.

115



116



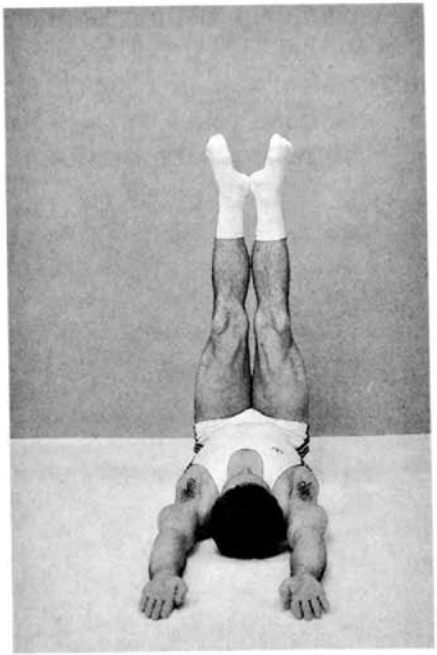
Beachten Sie:
- Füße parallel vor das Gesäß ziehen,
- die Knie während der ganzen Übung fest zusammenhalten,
- Atemtechnik!

Anmerkung:
Eine Fortsetzung zu dieser Übung: Wenn Sie den hohen Schulterstand – wie oben beschrieben – erreicht haben, dann strecken Sie ein Bein nach vorn aus und drücken die Fußspitze in Richtung Boden. Wichtig hierbei ist, daß beide Knie zusammengehalten werden (Bild 116). Mit dieser Übung können Sie Hüft- bzw. Rückenmuskulaturschwächen erkennen. Sie zeigen sich, wenn bei der Streckung des Beines nach vorn die Hüfte seitlich ausweicht oder das Becken abkippt. Üben Sie dann mit der schwächeren Hüfte mehrmals, bis beide Hüften gleich stark sind und die gleiche Höhe erreichen.

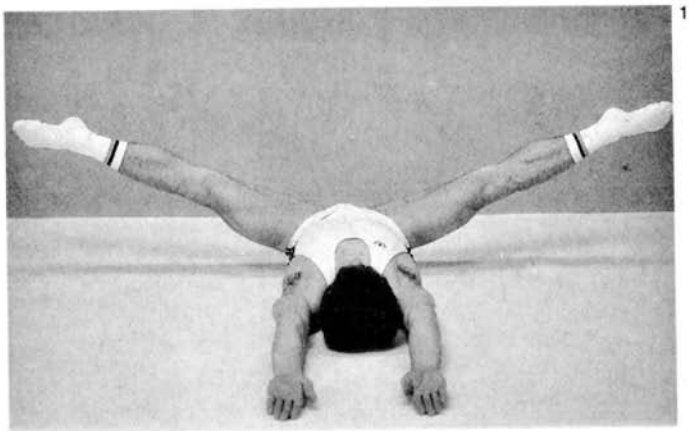
Übung 60: Hüftkraft in Rückenlage

Aus der Rückenlage heben Sie die gestreckten und geschlossenen Beine zum rechten Winkel an. Drehen Sie nun die Hüften nach außen und lassen die Fersen dabei fest zusammen. Die Arme liegen parallel, gestreckt hinten auf dem Boden (Bild 117). Öffnen Sie nun die Beine in die Grätsche (Bild 118) und führen das rechte Bein hinter das linke, ohne mit dem rechten entgegenzukommen (Bild 119). Halten Sie diese Stellung am Anfang einige Sekunden, später so lange Sie können. Die gleiche Ausführung zur anderen Seite. Üben Sie mindestens 3mal zu jeder Seite.

117



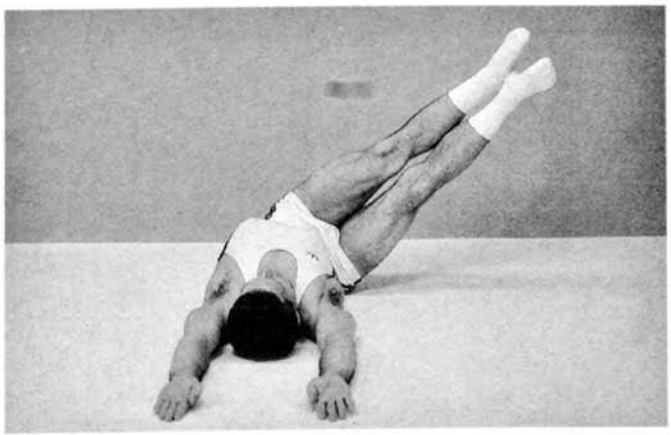
118



Beachten Sie:
- Arme bleiben stets gestreckt,
- beide Schultern während der Übung am Boden halten,
- grätschen Sie nur so weit, wie Sie Ihre Beine halten können, ohne mit der Schulter vom Boden abzuheben,
- halten und führen Sie die Beine stets in der Auswärtsdrehung.

Anmerkung:
Sie können die Übung zuerst auch vereinfacht durchführen, indem Sie aus der Ausgangsposition (Bild 117) die Beine in der Auswärtsdrehung grätschen (Bild 118) und wieder schließen. Als weitere Form kreuzen Sie die Beine in der Senkrechten; d. h. das linke Bein führt hinter das rechte und umgekehrt; anschließend öffnen Sie beide Beine wieder zur Grätsche.
Bei der Auswärtsdrehung ist unbedingt darauf zu achten, daß die Oberschenkeldrehung aus der Hüfte beginnt. Oberschenkel-, Knie- und Fußstellung bilden dann eine Einheit. Eine schlecht erarbeitete Auswärtsdrehung ist meist am Hohlkreuz zu erkennen. Wird aus dem Knie auswärtsgedreht, dann stimmt zwar die Fußstellung zur Kniestellung, aber der Oberschenkel dreht nicht mit. Das hat dann zur Folge, daß der Körper diese nicht vorhandene Drehfähigkeit aus der Hüfte durch „ins-Hohlkreuz-Gehen" ausgleicht. Dies zieht dann wieder mangelnde Standfestigkeit und die in Übung 1 beschriebenen Beschwerden nach sich. Üben Sie daher sorgfältig und gewissenhaft. Eine gute Auswärtsdrehung muß meistens über einen längeren Zeitraum hin erarbeitet werden.

119



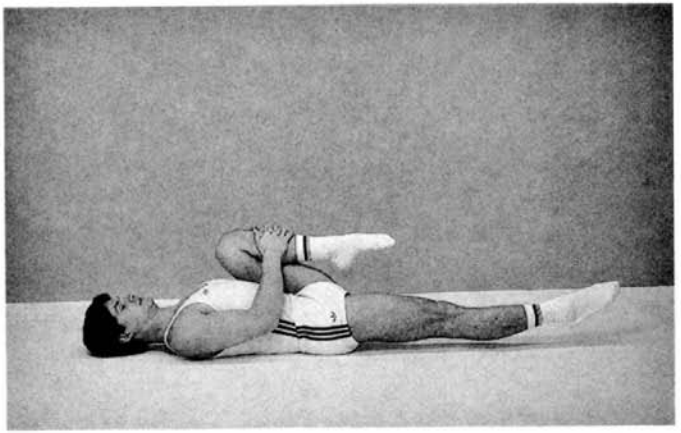
Übung 61: Kombination von Hüftkraft und Hüftdehnung

Aus der Rückenlage ziehen Sie beim Einatmen beide Knie mit den Händen zur Brust. Beim Ausatmen strecken Sie ein Bein wenige Zentimeter über dem Boden gerade nach vorn und ziehen das andere Knie zur gleichen Zeit verstärkt zur Brust. In dieser Position verharren (Bild 120); danach mit gleicher Atemtechnik die Übung mit dem anderen Bein ausführen. Beim Wechsel der Beine stets ausatmen. Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5mal je Bein, bei ruhiger und gleichmäßiger Atmung.

Beachten Sie:
- Knie immer sanft in Richtung Körpermitte führen, dabei den Unterschenkel bzw. die Ferse soweit wie möglich zum Gesäß ziehen,
- das zu streckende Bein gerade nach vorn führen, d. h. das Knie wird völlig gestreckt ohne Auswärtsdrehung des Oberschenkels,
- Lendenwirbelsäule, Schultern und Kopf bleiben fest auf dem Boden,
- Atem nicht anhalten oder pressen.

Anmerkung:
Diese Übung ist wiederum eine Stärkungsübung für Ihre Hüfte bei geradem Rücken. Bei ruhiger und gleichmäßiger Atmung können Sie das gestreckte Bein länger halten.
Bei Arthrose darf das Knie nur leicht gebeugt werden. Verzichten Sie hier auf allzu heftiges Ziehen der Ferse gegen das Gesäß.

120



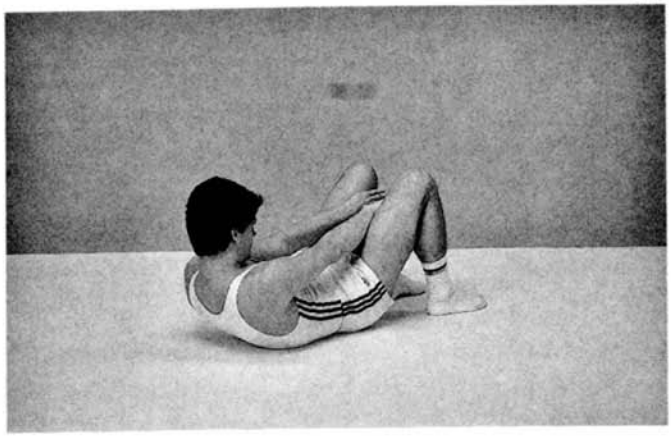
Eine weitere Variante hierzu: Mit dem Strecken des Beines nach vorn den Hinterkopf anheben und die Halswirbelsäule Wirbel für Wirbel aufrollen. Den Kopf genauso lange halten wie das Bein, danach wieder Wirbel für Wirbel abrollen und die Übung analog mit dem anderen Bein wiederholen.

Übung 62: Auf- und Abrollen der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule in der Grätsche

Vergleichen Sie Übung 58 mit dem Unterschied, daß die Füße parallel in Hüftbreite so nah wie möglich an das Gesäß gestellt werden. Beim Aufrollen der Wirbelsäule werden die Hände mit der Handfläche an der Innenseite des Oberschenkels entlang geführt. In dieser Position einige Sekunden verharren (Bild 121).

Beachten Sie:
- Füße und Knie in Hüftbreite,
- Arme stets gestreckt halten,
- Atemtechnik (vgl. Übung 58)!

121

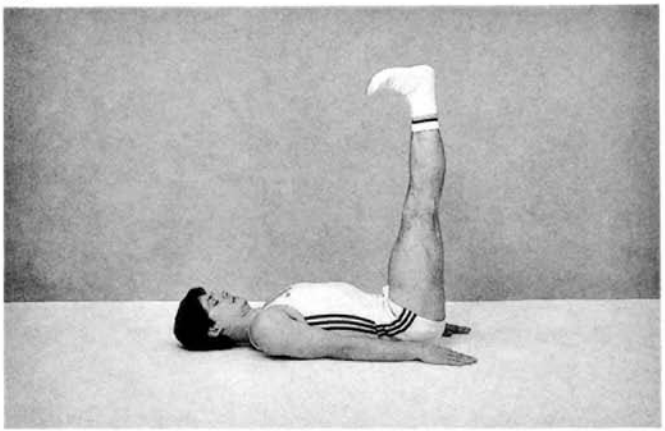


Übung 63: Stärkung der Bauchmuskulatur in Rückenlage

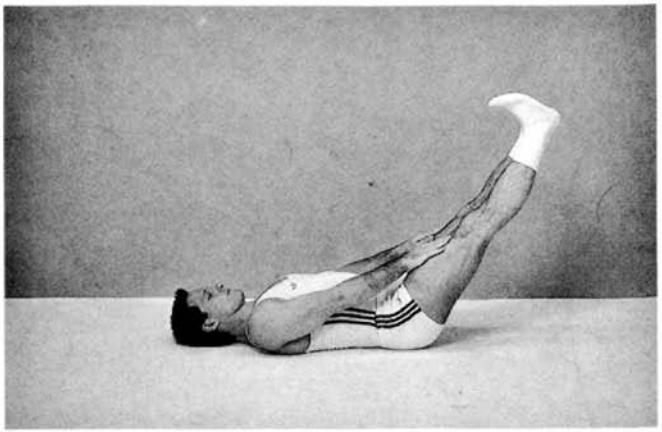
Aus der Rückenlage die gestreckten Beine in die Senkrechte führen. Ziehen Sie dabei die Fußspitzen zum Körper (Bild 122). Senken Sie aus dieser Position Ihre gestreckten Beine nur soweit zum Boden, daß Sie mit der ganzen Lendenwirbelsäule und den Schultern auf dem Boden bleiben können. Die gestreckten Arme befinden sich etwas über dem Oberschenkel (Bild 123). Wenn Sie merken, daß Sie mit der Lendenwirbelsäule vom Boden abheben, führen Sie die Beine wieder etwas zurück in Richtung zur Senkrechten. In dieser Position mit gerade noch aufliegender Lendenwirbelsäule beginnt die eigentliche Übung. Sie rollen, mit dem Hinterkopf beginnend, die Halswirbelsäule Wirbel für Wirbel auf, bis die Schultern etwas vom Boden abheben. In dieser Stellung verharren (Bild 124). Ist die Grenze Ihrer Leistungsfähigkeit erreicht, beenden Sie die Übung, indem Sie die Fersen zum Gesäß abstellen (vgl. Bild 113) und die Arme entspannt neben den Körper legen.
Schütteln Sie danach die Beine und Arme nach oben kräftig aus. Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5mal. Beginnen Sie je Durchgang mit 10-15 Sekunden. Sie können die Haltezeit bis zu einer Minute und mehr pro Durchgang und je nach Trainingszustand verlängern.

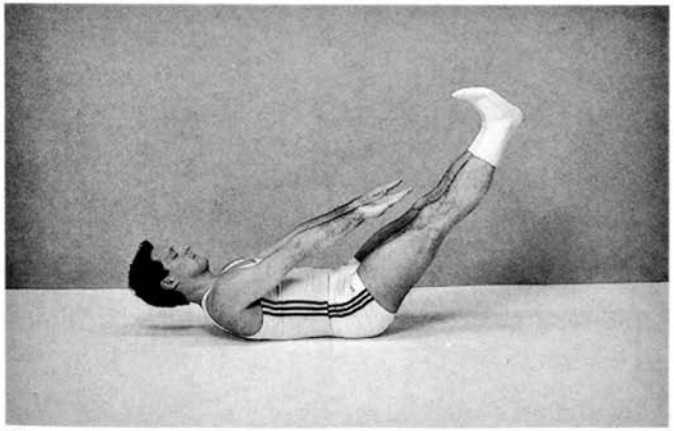
Beachten Sie:
- Die Lendenwirbelsäule muß stets auf dem Boden bleiben,
- Fußspitzen stets zum Körper ziehen,
- Schultern nur etwas vom Boden abheben,

122

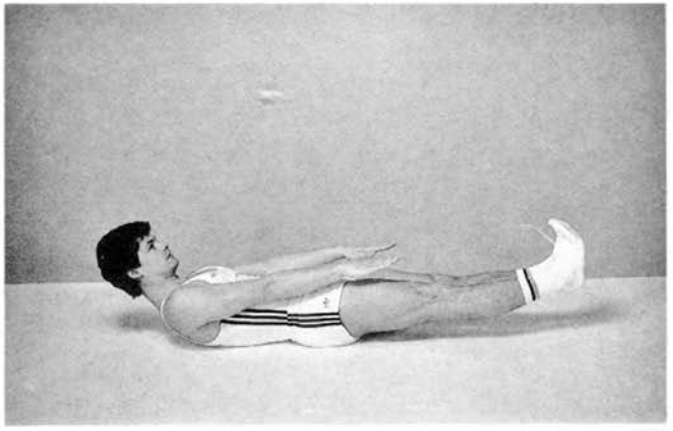


123





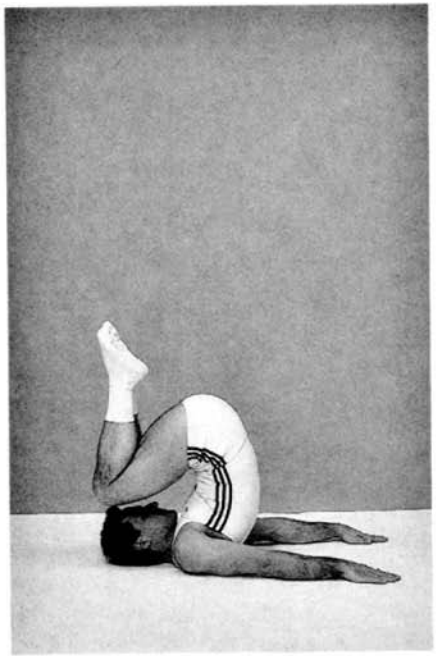
124



125

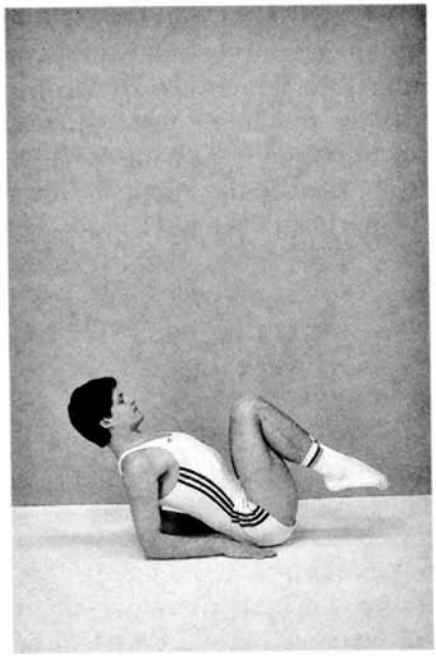
- Arme stets gestreckt halten,
- Hinterkopf bleibt „gestellt",
- Atem während der Haltezeit nicht anhalten bzw. pressen; ruhig und regelmäßig weiteratmen!

Anmerkung:
Die oben beschriebene Übung eignet sich hervorragend zur Stärkung der Bauchmuskulatur, ohne das evtl. vorhandene Hohlkreuz zu verstärken. Die Stärke des Hohlkreuzes zeigt sich an der möglichen Höhe der Beine während der Haltezeit, d. h. je senkrechter die Beine stehen, desto stärker ist das Hohlkreuz. Daß der ganze Rücken – außer den Schultern – während des Haltens der Beine fest auf dem Boden bleiben muß, sei nochmals nachdrücklich hervorgehoben. Man erreicht sonst eher eine Verstärkung des Hohlkreuzes. In Perfektion sieht die Übung wie in Bild 125 dargestellt aus. Denken Sie auch daran, Ihr Gesicht trotz Anstrengung nicht zu verkrampfen und atmen Sie ruhig weiter, ohne den Atem zu forcieren.
Nach der Übung entspannen Sie sich. Führen Sie z. B. die Knie zur Brust und schaukeln Sie auf Ihrem Rücken, oder kreisen Sie Ihr Becken im Liegen bei zum Gesäß angestellten Füßen.
Eine Folgeübung hieraus ergibt sich aus der Position Bild 122, indem Sie die gestreckten Beine von der Senkrechten bis kurz vor den Boden führen (nicht ablegen) und ebenso wieder in die Senkrechte zurückführen. Wiederholen Sie die Übung mehrmals bei 3 bis 5 Durchgängen. Denken Sie aber daran, sich nie mit der Lendenwirbelsäule vom Boden zu lösen. Ist dies jedoch der Fall, üben Sie bitte zuerst wie oben beschrieben.



126

127



Übung 64: Rollübung

Die Ausgangsposition sehen Sie in Bild 127. Die Arme werden aus der Rückenlage parallel neben dem Körper (ca. 90 Grad) aufgestellt und die geschlossenen Knie zum Körper gezogen. Beim Ausatmen rollen Sie über den Rücken zum Schulterstand. Die Beine bleiben angehockt. Die Knie zeigen demnach über die Stirn oder hinter den Kopf (Bild 126). Beim Einatmen rollen Sie wieder zur Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10mal und verharren Sie jedesmal einen Augenblick in der beschriebenen Ausgangsposition.

Beachten Sie:

- Handflächen gerade auf dem Boden lassen,
- die Ellenbogen bleiben die ganze Zeit an der gleichen Stelle und auf dem Boden,
- Fußspitzen strecken und die Fersen stets zum Gesäß ziehen,
- beim Aufrollen die Brust verstärkt nach oben drücken; der Hinterkopf bleibt dabei gestellt,
- Atemtechnik!

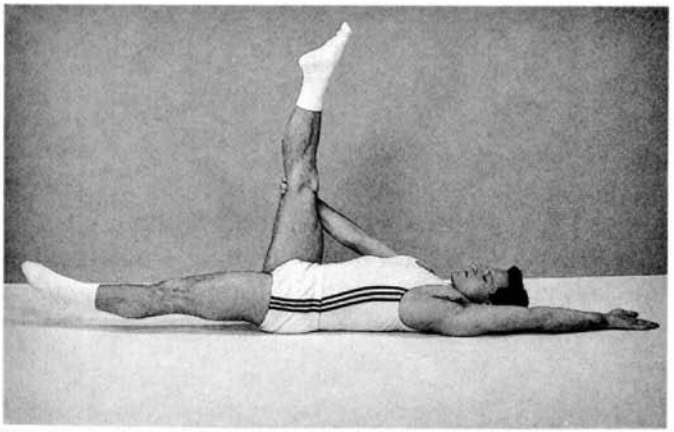
Anmerkung:

Mit dieser Übung fördern Sie Ihre Rückenbeweglichkeit. Aus Ihr lassen sich zwei Folgeübungen ableiten, nämlich der „Pflug" und die „Kerze".

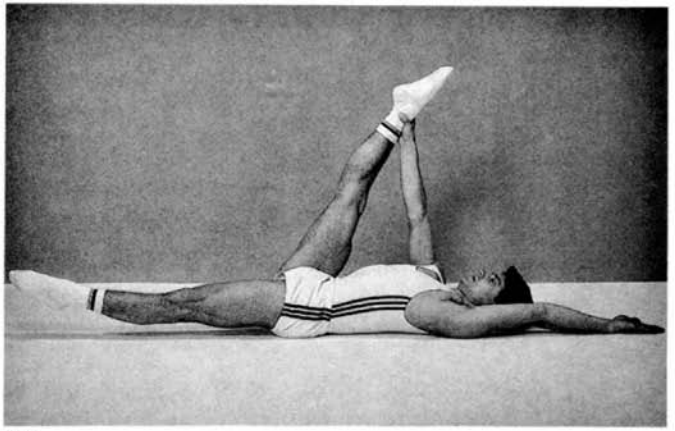
Beim „Pflug" strecken Sie die Knie. Sie befinden sich jetzt in der Stellung Bild 126 mit über den Kopf gestellten Beinen aber den Fußspitzen auf dem Boden. Die Übung kann dadurch verstärkt werden, daß Sie mit den Fußspitzen noch weiter am Boden entlang nach hinten rutschen. Führen Sie die Arme in dieser Position gerade nach hinten auf den Boden und umfassen Sie mit Ihren Händen Ihre Ellenbogen. In dieser Position verharren. Lösen Sie die Übung auf, indem Sie Wirbel für Wirbel mit gestreckten Beinen abrollen, bis Sie gerade auf dem Boden liegen. Durch diese Dehnlagerung vertieft sich wiederum die Atmung, deshalb den Atem nicht anhalten oder pressen.

Bei der „Kerze" strecken Sie ebenfalls die Knie, jedoch in Richtung Decke. Sie können hierbei Ihren Rücken mit den Händen unterstützen. Der Hüftwinkel sollte bei einer guten Kerze 180 Grad betragen; d. h. die Hüfte ist völlig gestreckt.

Als Gegenbewegung können Sie im geraden Stand stehend Ihre Wirbelsäule von oben beginnend ab- und wieder aufrollen.



128



129

Übung 65: Beinschwünge

Aus der Rückenlage führen Sie das rechte Bein möglichst in die Senkrechte und umfassen mit Ihrer rechten Hand die Kniekehle (Bild 128) oder – wenn möglich – den Knöchel des Fußes (Bild 129). Der andere Arm liegt nach hinten gestreckt auf dem Boden. Ist es Ihnen nicht möglich, Kniekehle oder Knöchel bei gestrecktem Bein zu umfassen, dann suchen Sie sich die für Sie passende Stelle. Dies kann auch der Oberschenkel sein. Aus dieser Position „schlagen" Sie Ihr am Boden liegendes linkes Bein am gestreckten rechten vorbei in Richtung Kopf (Bild 130) und beim „Zurückschlagen" bis kurz über den Boden; d. h. das führende Bein wird nicht auf den Boden abgelegt. Wiederholen Sie die Übung mindestens 6 bis 8mal je Bein.

130

Beachten Sie:

- Beide Beine bleiben stets gestreckt,
- der hintenliegende Arm hebt sich während des Schlagens nicht vom Boden, der Oberarm bleibt neben dem Ohr,
- Lendenwirbelsäule, beide Schultern und Hinterkopf bleiben stets auf dem Boden.
- Wenn möglich sollte das schlagende Bein näher als das gehaltene zum Kopf hin geschlagen werden,
- beim Absenken des schlagenden Beines achten Sie bitte darauf, daß die Lendenwirbelsäule sich nicht vom Boden abhebt. Ist dies aber der Fall, dann halten Sie Ihr Bein so hoch in der Luft, daß die

Lendenwirbelsäule auf dem Boden bleibt.
- Beinführung gerade; d. h. bei beiden Beine darf der Oberschenkel nicht in die Auswärtsdrehung kippen,
- Atemtechnik!

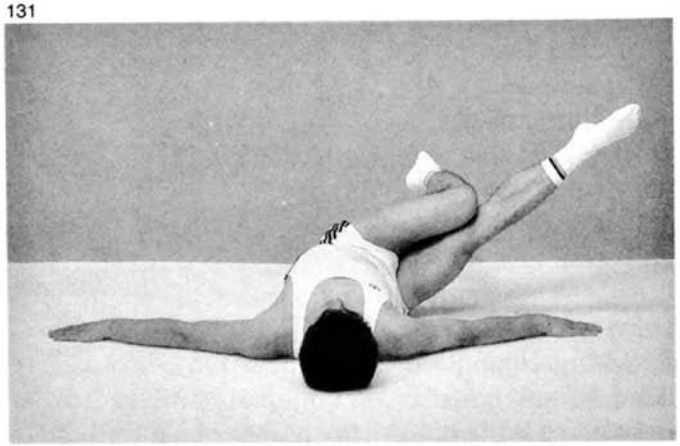
Anmerkung:
Zur Vorbereitung dieser Übung empfehlen sich Übung 5 und 6. Beginnen Sie die Beinschwünge langsam, und führen Sie sie korrekt aus. Erst dann können Sie Tempo, Intensität und Umfang Ihrem Ziel angleichen.

Übung 66: Radfahren

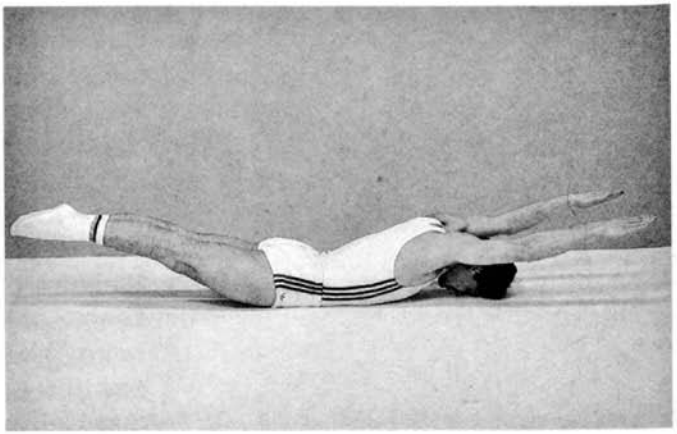
Aus der Rückenlage führen Sie die Beine zur Senkrechten und die gestreckten Arme zur Seithalte mit den Handflächen zum Boden. In dieser Stellung fahren sie Fahrrad. Beginnen Sie gerade und „radeln" Sie dann allmählich zur linken und rechten Seite (Bild 131). Legen Sie auch einmal den „Rückwärtsgang" ein, und ziehen Sie die Fußspitzen zum Körper, anstatt die Füße zu strecken.

Beachten Sie:
- Beide Schultern bleiben stets auf dem Boden. Sie können daher nur soweit nach links bzw. nach rechts radeln, daß Ihre Schultern noch auf dem Boden bleiben.
- Kopf auf dem Boden und gerade halten,
- beide Knie bleiben stets aneinander,

131



132



- Ellenbogen (in Brustlinienhöhe!) und Handflächen gestreckt auf dem Boden lassen.

Anmerkung:
Diese Übung bietet sich besonders gut als Lockerungsübung nach dem „Schlagen" an.

3. In Bauchlage

Übung 67: „Boot"

Aus der Bauchlage legen Sie die Arme parallel gestreckt nach vorn auf den Boden, die Stirn liegt ebenfalls auf dem Boden auf. Aus dieser Stellung heben Sie beim Einatmen gleichzeitig beide Arme und Beine an (Bild 132). In dieser Position verharren. Beim Ausatmen langsames Senken der Arme und Beine. Üben Sie mindestens 6- bis 8mal.

Beachten Sie:
- Bevor Sie Arme und Beine vom Boden heben, müssen Fersen und Knie zusammen sein. Versuchen Sie, beide Arme am Boden entlang nach vorn und beide Beine nach hinten zu ziehen. Erst dann beide Arme und Beine anheben.
- Stirn unbedingt am Boden lassen,
- während des Anhebens müssen Fersen, Knie und Gesäß zusammengehalten werden,
- Knie, Ellenbogen, Handgelenke und Finger müssen ebenfalls gestreckt bleiben,
- Atemtechnik!

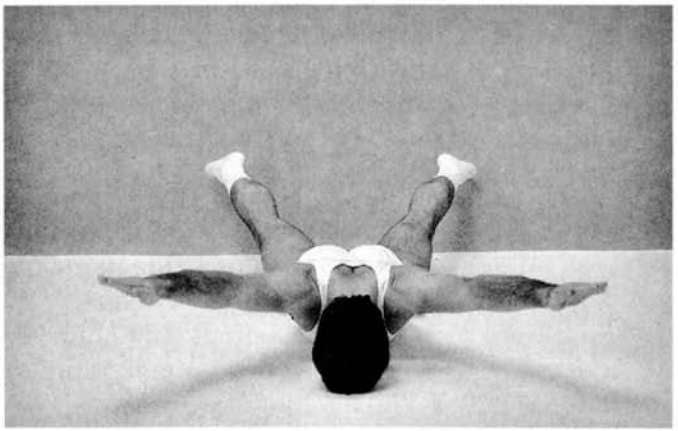
Anmerkung:
Bei Anfängern empfiehlt es sich, erst einzeln zu üben; d. h. aus der Bauchlage erst die Arme und Beine je einzeln, später beide Arme und danach beide Beine und schließlich beide Arme und Beine gleichzeitig anzuheben. Sie können aber auch die o. g. Übung am Anfang mit geöffneten Beinen ausführen. Hierbei müssen Sie jedoch darauf achten, daß die Beine nur bis zur Hüftbreite und gerade geöffnet werden. Sie können die Übung auch diagonal ausführen; d. h. Sie ziehen dabei mit dem rechten angehobenen Arm nach vorn, mit dem linken angehobenen Bein nach hinten.
Sie erzielen auch hier eine Kräftigung im Hüft- und Schulterbereich und unterstützen Ihre Statik beim geraden Stand.

Übung 68: „Stern"

Aus der Position (Bild 132) die Arme seitlich führen und die Beine grätschen (Bild 133). In dieser Position verharren. Aus dieser Stellung Arme und Beine gleichzeitig zum Boden senken. Übung 8- bis 10mal wiederholen.

Beachten Sie:
- Vgl. Übung 67.

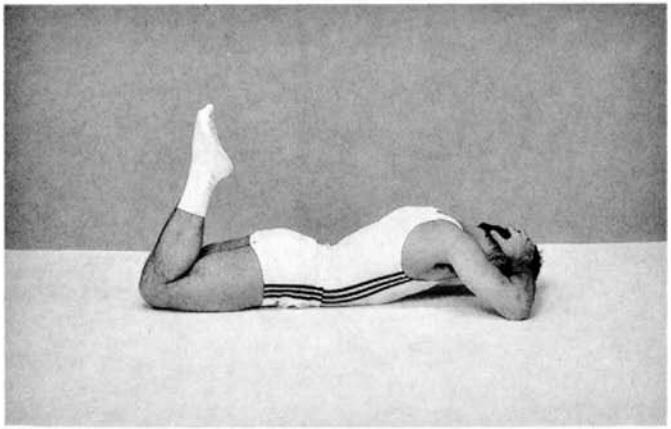
133



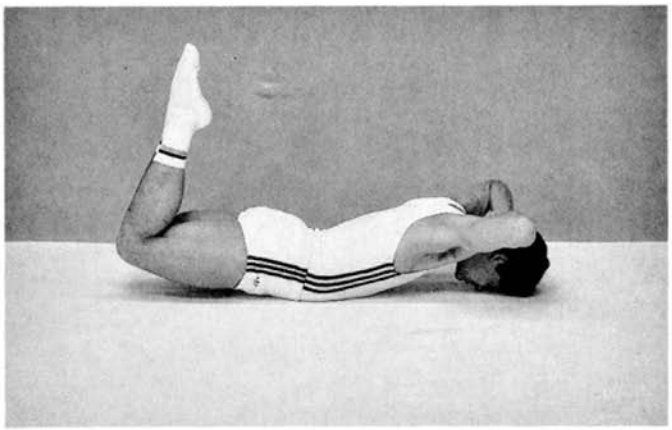
Übung 69:

Aus der Bauchlage werden die Hände im Flechtgriff auf den Hinterkopf gelegt und die Fersen so nah wie möglich zum Gesäß gezogen (Bild 134). Aus dieser Position werden Ellenbogen und Knie gleichzeitig – so weit es geht – angehoben (Bild 135). Kurz verharren und Übung 4- bis 6mal wiederholen.

Beachten Sie:
- Stirn stets auf dem Boden lassen,
- Fersen während der Übung in Richtung Gesäß ziehen. Dabei die Fußspitzen gestreckt halten,
- Knie müssen beim Anheben immer zusammengedrückt bleiben!

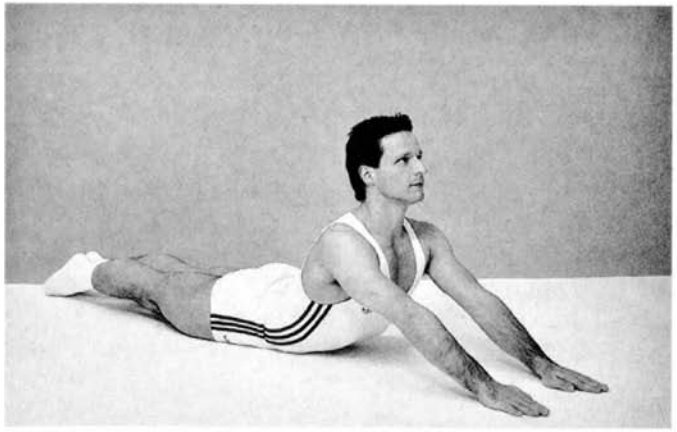


134

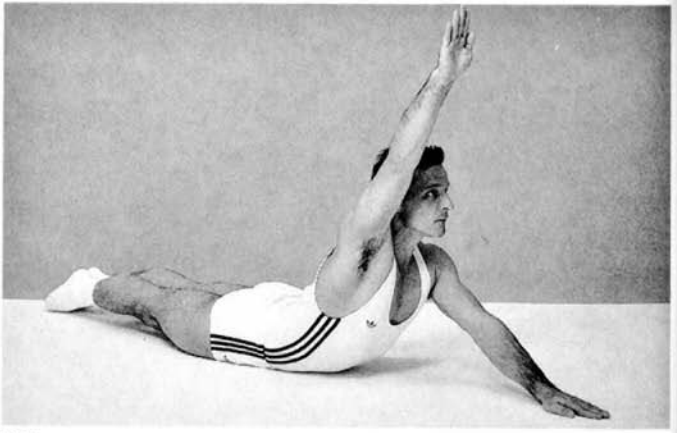


135

Anmerkung:
Mit dieser Übung erarbeiten Sie sich eine Hüftvorspannung bei geschlossenen Knien. Ist es Ihnen nicht möglich, die Übung mit beiden Knien gleichzeitig auszuführen, so beginnen Sie mit einem Knie.
Auch bei älteren Menschen hat sich durch diese Übung eine bessere Hüftbeweglichkeit eingestellt.
Zur Lockerung empfiehlt sich z. B.: in der Rückenlage schaukeln, diagonales Strecken der Arme und Beine, ausschütteln der Beine nach oben oder im Kniestand die „Päckchenstellung" einnehmen.
Bei der Päckchenstellung werden beim Einatmen die Arme im Kniestand zur Hochhalte geführt, beim Ausatmen der Rumpf nach vorn geneigt und die Stirn vor die Knie auf den Boden gelegt. Die Arme werden parallel neben die Unterschenkel geführt. In dieser Stellung können Sie bis zu einer Minute und mehr verweilen. Haben ältere Menschen Kniearthrose, empfiehlt es sich, diese Entspannungsübung im Sitzen auszuführen. Die Knie werden im Sitzen geschlossen vor die Brust geführt und die Stirn auf die Knie abgelegt. In dieser Stellung ebenfalls eine Minute und mehr verweilen. Dabei ruhig atmen.



136

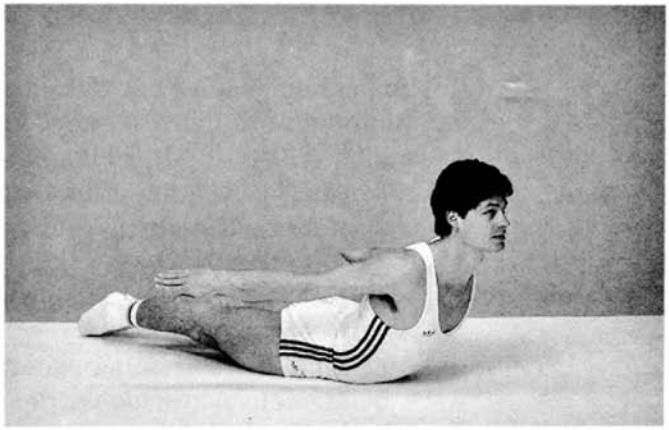


137

Übung 70: „Einfache Kobra"

In der Bauchlage legen Sie die Handflächen bei eingewinkelten Armen unter die Schultern. Beim Einatmen strecken Sie die Arme langsam durch und rollen dabei Ihren Oberkörper ab Hinterkopf wie eine Schlange auf. Strecken Sie jedoch nur soweit Ihre Arme, so daß Sie mit Ihrem Bauchnabel noch auf dem Boden bleiben. Beim Ausatmen rollen Sie wieder zurück. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3- bis 5mal.
Richten Sie wieder Ihren Oberkörper mit gestreckten Armen auf (Bild 136). Führen Sie nun abwechselnd den linken bzw. den rechten Arm gestreckt zur Hochhalte (Bild 137).

Beachten Sie:
- Fersen, Knie und Gesäß müssen immer zusammengedrückt bleiben,
- der Bauchnabel darf sich nicht vom Boden abheben,
- Beine gestreckt halten,
- Kopfhaltung gerade,
- Arm maximal nach oben führen,
- Atem nicht anhalten.



138

Übung 71: „Kobra"

Aus der „einfachen Kobra" (Bild 136) werden beide Arme zur Seithalte geführt, ohne die Stellung des Oberkörpers zu verändern (Bild 138).
In dieser Position mehrere Sekunden verharren, danach in der Bauchlage entspannen. Wiederholen Sie auch diese Übung mindestens 3- bis 5mal.

Beachten Sie:
- Vgl. Übung 70.
- Handflächen zeigen zueinander und können bei gestreckten Armen – so weit es geht – nach hinten zusammengeführt werden. Je weiter zusammen, desto besser.
- Atem nicht pressen bzw. anhalten.

Anmerkung zu Übung 70 und 71:
Die Übungen sind auch gleichzeitig „Schnürbewegungen"! Beim Halten in der beschriebenen Position schnüren Sie Körperpartien ein, beim Entspannen setzt dadurch eine vermehrte bzw. verbesserte Durchblutung dieser Partie ein. Daher ist es wichtig, den Körper nach den einzelnen Übungen und Anstrengungen zu entspannen und zu lockern. Sie beugen hiermit auch evtl. Muskelkater vor.

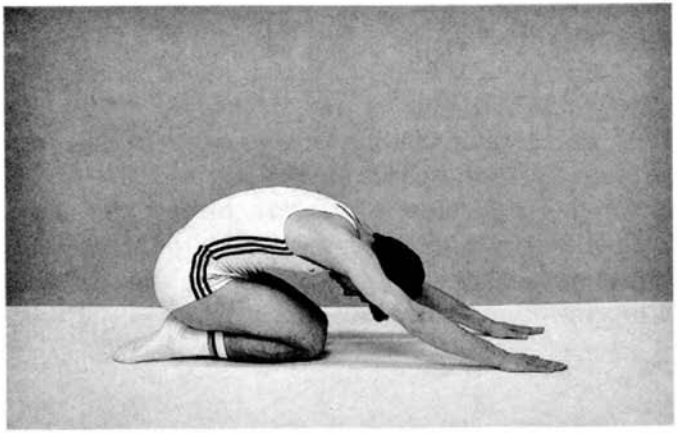
Übung 72: „Katze"

Im Fersensitz mit nach vorn gestreckt aufgestützten Armen (Bild 139) einatmen und den Oberkörper langsam – ausatmend – nach vorne schieben (Bild 140). Beim Einatmen lassen Sie den Bauch locker, rollen den Rücken zum „Katzenbuckel" hoch (Bild 141) und setzen sich wieder zur Ausgangsposition (Bild 139) zurück. Wiederholen Sie diese Übung zur Lockerung Ihres Rückens 6- bis 8mal.

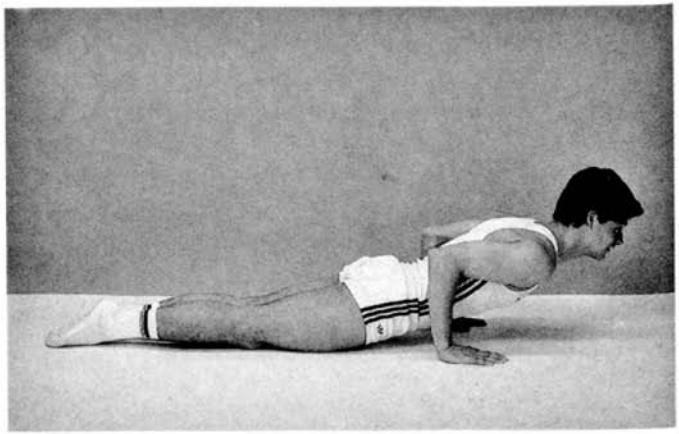
Beachten Sie:
- Knie und Fersen stets zusammenhalten,
- beim Nachvorneschieben des Oberkörpers bleiben die Ellenbogen am Körper,
- Atemtechnik!

Anmerkung:
Sie können diese Übung auch aus dem Fersensitz mit gegrätschten Beinen ausführen.
Die Bewegung kann auch in umgekehrter Richtung durchgeführt werden.
Denken Sie wieder bei Arthrose im Knie daran, nicht mit dem Gesäß bis zur Ferse abzusetzen. Halten Sie den Kniewinkel groß.
Als Gegenübungen zur Entspannung und zur Vertiefung der Atmung empfehlen sich die Übungen im Schneidersitz (vgl. Übung 11 und 12) und im Langsitz (vgl. Übung 14).

139



140



142

4. Im Kniestand

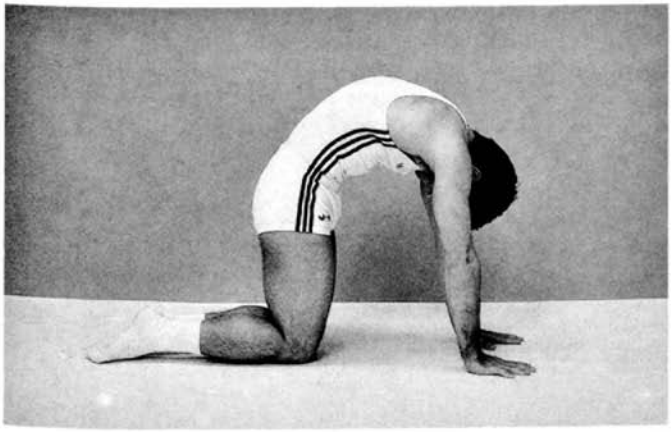
Übung 73: „Kniewaage"

Aus dem Vierfüßerstand führt die rechte Hand das linke Knie vor die Stirn (Bild 142), der Rücken wird nach oben gewölbt. Danach strekken Sie Arm und Bein nach vorn bzw. nach hinten (Bild 143).
Jetzt rollen Sie sich wieder zu der beschriebenen Ausgangsposition (Bild 142) ein. Wiederholen Sie je Seite mindestens 5mal.

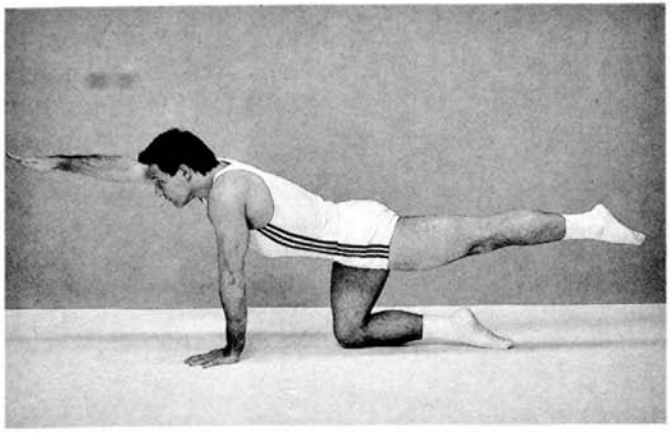
Beachten Sie:
- Knie bis zur Stirn führen,
- beim Strecken des Armes und Beines nicht nach oben sondern tatsächlich in die Waagerechte ziehen,
- Bauch leicht gegen die Lendenwirbelsäule drücken,
- Hüfte stets gerade halten,
- der Stützarm befindet sich bei der Streckung unterhalb der Schulter.

Anmerkung:
Bei fortgeschrittenen Übenden kann die Kniewaage so ausgeführt werden, daß jeweils Arm und Bein einer Körperseite gleichzeitig in die Waagerechte ziehen.

141

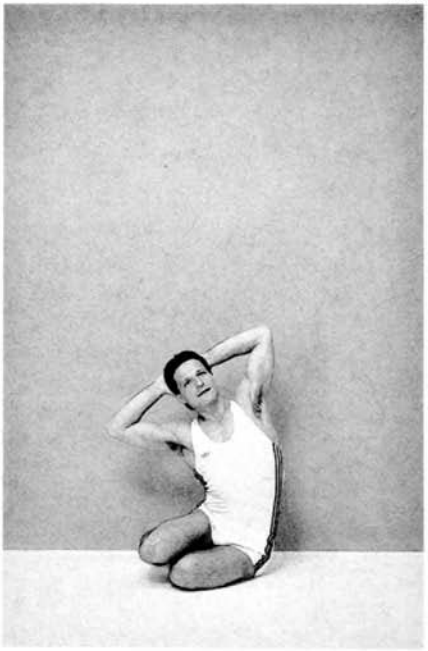


143



144

145

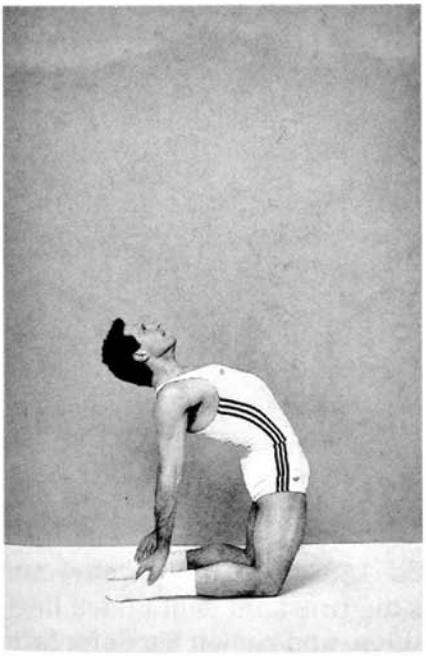


Übung 74: Seitliches Absetzen

Im Kniestand werden die Hände im Flechtgriff hinter den Kopf geführt, die Ellenbogen werden dabei nach hinten gedrückt (Bild 144).
Aus dieser Haltung setzen Sie sich beim Ausatmen zur Seite (Bild 145) und richten sich beim Einatmen wieder auf, so daß Sie zur Ausgangsstellung gelangen. Danach zur anderen Seite absetzen. Wiederholen Sie die Übung mindestens 5mal zu jeder Seite.

Beachten Sie:
- Beim seitlichen Absetzen bleibt der Rücken gerade, d. h. Sie neigen sich nur seitlich, nicht mit dem Oberkörper nach vorn oder im Lendenwirbelsäulenbereich nach hinten.
  Dies gilt auch während des Aufrichtens.
- Ellenbogen stets nach hinten gedrückt lassen,
- Kinn nicht auf die Brust führen,
- Knie beim Absetzen nebeneinander halten,
- beim Aufrichten schieben und kippen Sie das Becken ganz nach vorne,
- Atemtechnik!

Anmerkung:
Führen Sie die Übung langsam aus. Achten Sie darauf, daß beide Seiten sich gleich gut absetzen und aufrichten lassen. Ist dies nicht der Fall, so üben Sie je Durchgang die „schlechtere" Seite gleich 2mal hintereinander.
Üben Sie so, daß Sie sich langsam – ausatmend – absetzen und wieder mit dem Becken – einatmend – aufrichten.
Sie können die Übung mit der Armführung in Seithalte oder in Hochhalte ausführen.



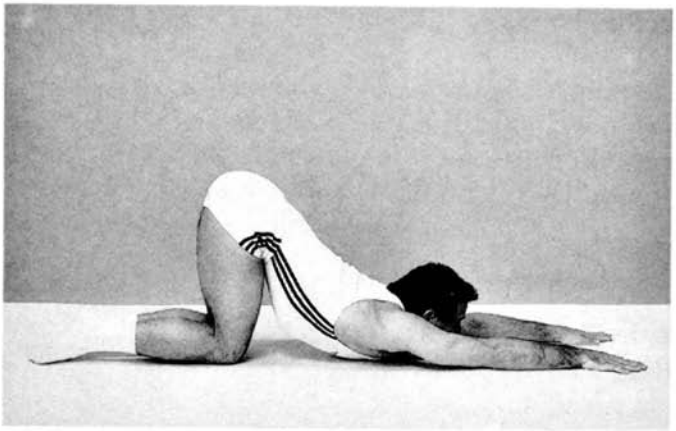
146

Übung 75: Oberschenkeldehnung („Kamel")

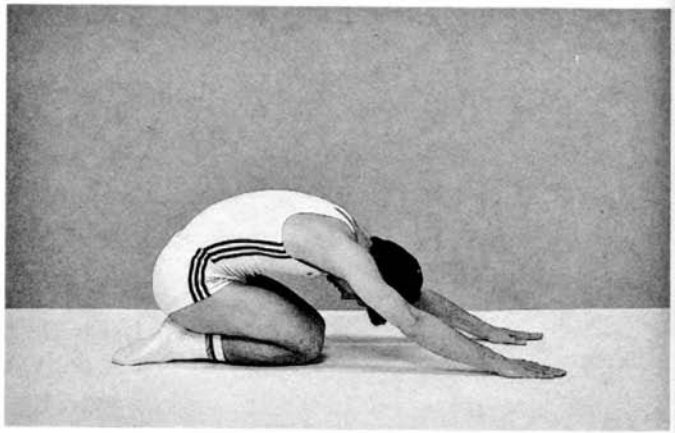
Setzen Sie sich in leichter Grätsche auf Ihre Fersen. Umfassen Sie Ihre Fersen mit den Händen. Beim Ausatmen schieben Sie Ihr Becken nach vorn und strecken dabei Ihre Ellenbogen (Bild 146). Beim Einatmen setzen Sie sich wieder auf die Fersen. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Beachten Sie:
- Beim Vorschieben des Beckens Bauch stets gegen die Lendenwirbelsäule drücken, d. h. leicht einziehen,
- Knie und Ferse sind parallel,
- Schultern werden nach hinten und unten gedrückt,
- der Hinterkopf bleibt gestellt.

Anmerkung:
Hier gibt es noch mehrere Ausführungsmöglichkeiten. Sie können, statt sich auf die Fersen abzusetzen, nur die Ellenbogen einklappen und diese bei gestreckter Hüfte zum Boden führen.
Um die Dehnung noch mehr zu verstärken, können Sie Ihren Körper gestreckt zwischen die Unterschenkel und die Arme in der Seithalte auf den Boden legen. Richten Sie nun Ihren Körper zum Kniestand auf, ohne mit dem Becken einzuwinkeln.
Mit dieser Übung erreichen Sie eine große Oberschenkeldehnung, und durch das Aufrichten mit gestreckter Hüfte und Oberkörper führen Sie gleichzeitig ein intensives Krafttraining für Ihre Oberschenkel durch.



147



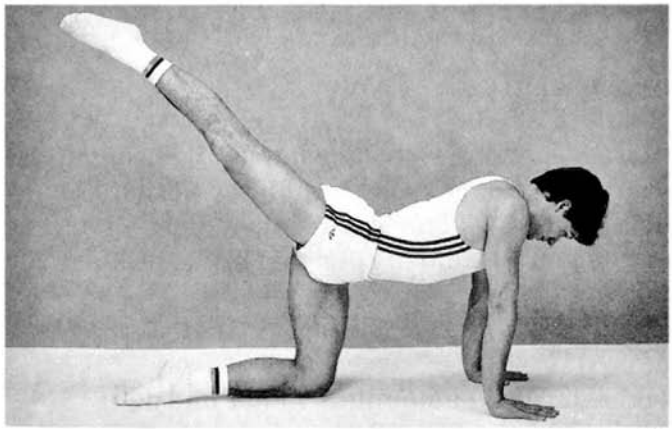
148

Übung 76:

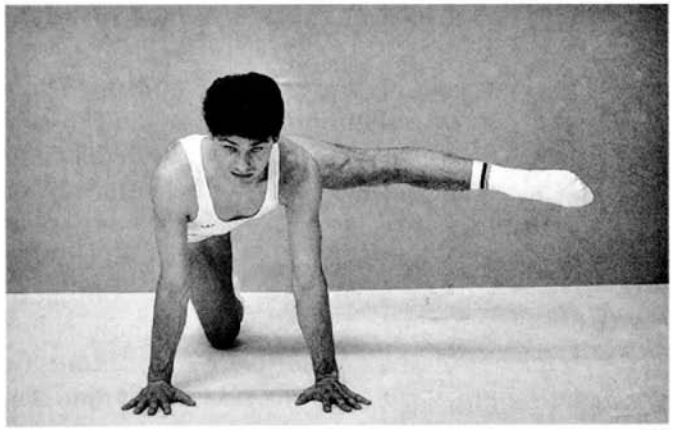
Aus der Ausgangsposition gemäß Bild 148 die Arme parallel am Boden entlang nach vorn schieben, bis die Brust auf dem Boden liegt (Bild 147). Verharren Sie in dieser Position, und ziehen Sie dann Ihre Arme und den Oberkörper zur Ausgangsstellung zurück. Führen Sie die Bewegung auf diese Weise mindestens 3mal aus.

Beachten Sie:
- Knie und Fersen geschlossen halten,
- Fußspann liegt flach auf dem Boden,
- der Winkel von Oberschenkel zu Unterschenkel sollte nicht mehr als 90 Grad betragen,
- Fingerhaltung gestreckt.

Anmerkung:
Diese Übung eignet sich als Gegenbewegung zu Übung 75 und zu ähnlich ablaufenden Übungen.



149



150

Übung 77: Beinführungen im Kniestand

Aus dem Fersensitz mit gestreckt nach vorn gelegten Armen (Bild 148) schwingen Sie ein Bein gerade nach hinten hoch (Bild 149, wenn möglich auf 120 Grad und mehr) und danach seitlich auf 90 Grad nach vorn (Bild 150). Der Oberkörper wird hierbei so zum Vierfüßlerstand gehoben, daß sich die Schultern über den Handgelenken befinden. Nach dem Seitlichvorschwingen führen Sie noch einmal das Bein hinten hoch und setzen sich danach wieder in die Ausgangsposition zurück. Beginnen Sie die Übung von neuem mit dem anderen Bein. Üben Sie mindestens 5mal je Bein.

Beachten Sie :

- Die Hände verändern ihre Position während der Übung nicht,
- den Bauch leicht gegen die Lendenwirbelsäule drücken,
- Armstellung in Schulterbreite,
- Hinterkopf gestellt,
- beim seitlich Nachvorneführen des Beines nicht mit der Hüfte zur Seite ausweichen,
- Ellenbogen stets gestreckt bzw. durchgedrückt lassen, dabei die Kuhle des Ellenbogens nach vorn drehen!

Anmerkung:

Nach der Übung legen Sie sich zur Entspannung auf den Rücken und schütteln Ihre Füße und Hände nach oben aus. Beginnen Sie erst langsam mit der Ausführung und steigern Sie das Tempo allmählich.

5. In Seitenlage

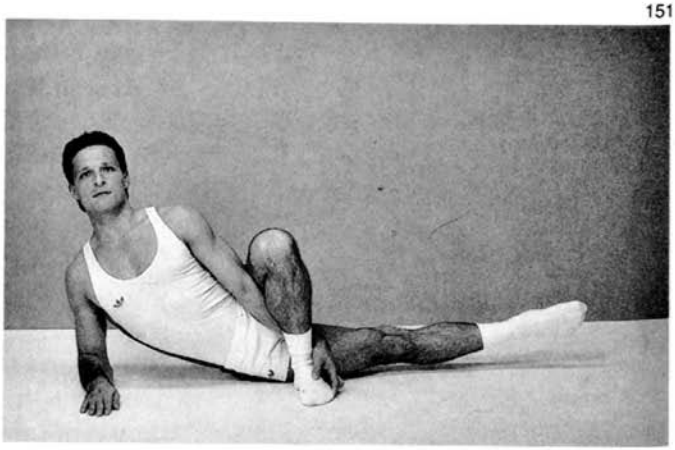
Übung 78: Hüftbeweglichkeit

Aus der Seitenlage wird der Fuß des oben liegenden Beines, mit der Hand am Knöchel, vor die Hüfte gestellt. Aus dieser Position heben Sie das gestreckte Bein soweit Sie können nach oben und halten es in dieser Stellung mindestens 5 Sekunden (Bild 151). Wiederholen Sie die Übung 5- bis 8mal auf beiden Seiten.

Beachten Sie:
- Stellen Sie den Ellenbogen exakt unter die Schulter und den Unterarm mit der Handfläche auf dem Boden nach vorn,
- Schultern bleiben wie beim geraden Stand nach hinten unten gedrückt,
- der Unterschenkel des angewinkelten Knies sollte, wenn möglich, senkrecht zum gerade aufgestellten Fuß stehen,
- beim Anheben des gestreckten Beines nicht mit dem Becken nach hinten ausweichen.

Anmerkung:
Diese Übung dient zur Vorbereitung für die folgenden Übungen in der Seitenlage.
Was versteht man unter Seitlage?
Die Seitlage ist im Prinzip mit dem geraden Stand – nur seitlich liegend – zu vergleichen. Es gelten hierfür die gleichen Kriterien (vgl. Übung 1).

151



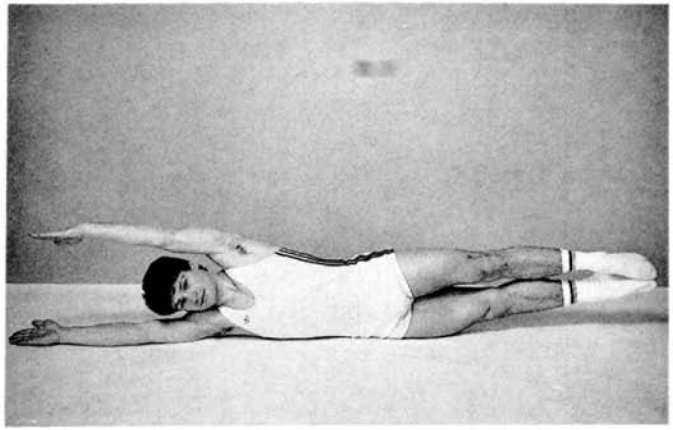
Übung 79: Hüftkraft in Seitlage

Legen Sie sich mit parallel gestreckten Armen in die Seitlage. Heben Sie das obere gestreckte Bein wenige Zentimeter an und führen Sie danach das untere Bein gestreckt zum oberen (Bild 152). Halten Sie diese Position mindestens 5 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 6- bis 8mal je Seite.

Beachten Sie:
- Handflächen zeigen zueinander,
- Arme gestreckt und parallel in Schulterbreite halten,
- Bauch leicht einziehen und Becken zur Stabilisierung kippen,
- Knie und Ferse übereinander und zusammenhalten,
- Fußspann strecken,
- beim Anheben des unteren gestreckten Beines den übrigen Körper ruhig halten.

Anmerkung:
Sie können die Übung etwas erschweren, wenn Sie sich nach jedem Anheben des unteren Beines mit gestrecktem Körper zur anderen Seite drehen und sofort die exakte Seitlage wieder einnehmen, ohne ausgleichen zu müssen. Mundpartie und Lippen müssen auch hier locker bleiben.

152



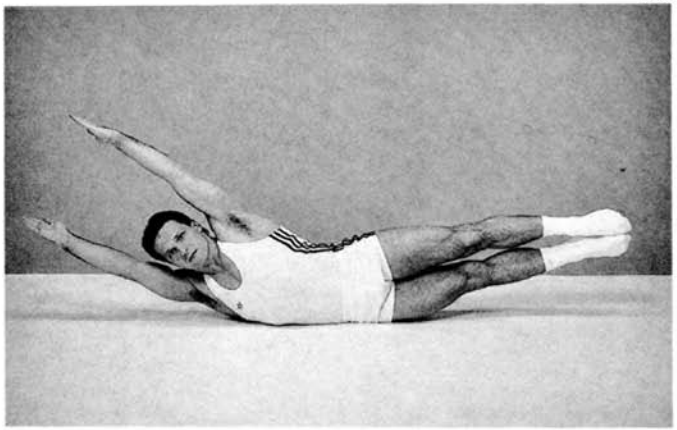
Übung 80: Hüftkraft in Seitenlage mit Anheben der Beine und Arme

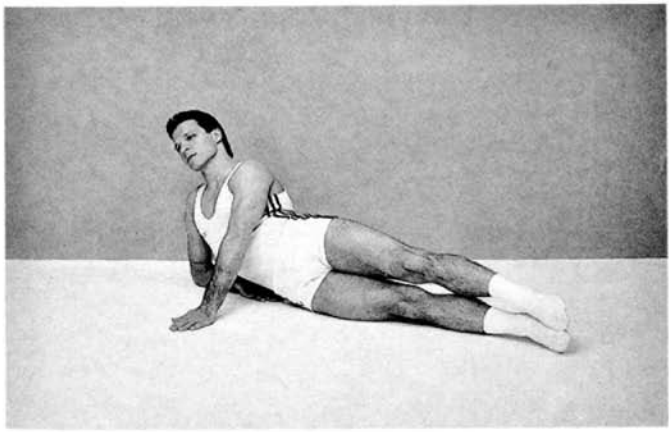
Legen Sie sich mit parallel gestreckten Armen in die Seitlage (wie in Übung 79). Jetzt heben Sie die parallelen Arme mit den geschlossenen Beinen gleichzeitig seitlich hoch (Bild 153). Halten Sie diese Position, solange Sie können. Je Seite bei Anfängern 2mal, bei Fortgeschrittenen bis zu 5- bis 8mal üben.

Beachten Sie:
- Vgl. Übung 79.
- Der Kopf hebt sich gleichzeitig mit den Armen, die Oberarme sind parallel zu den Ohren.

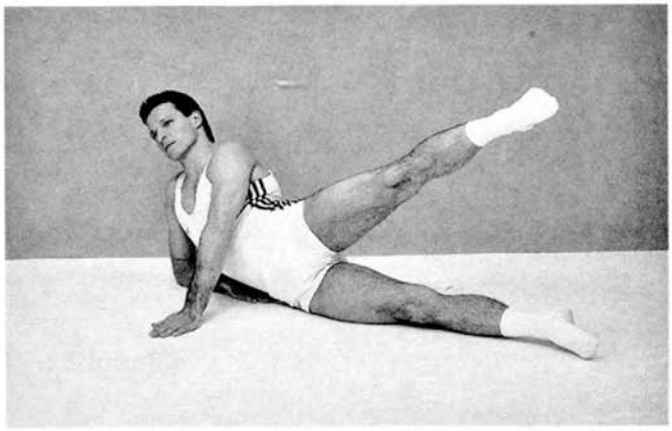
Anmerkung:
Als Variante hierzu federn Sie Arme und Beine 2mal kurz in die gleiche Höhe, bevor Sie die Arme und Beine erst beim drittenmal in der o. g. Position festhalten.
Die Übungen 78 bis 80 können in der hier genannten Reihenfolge hintereinander ausgeführt werden.

153





154



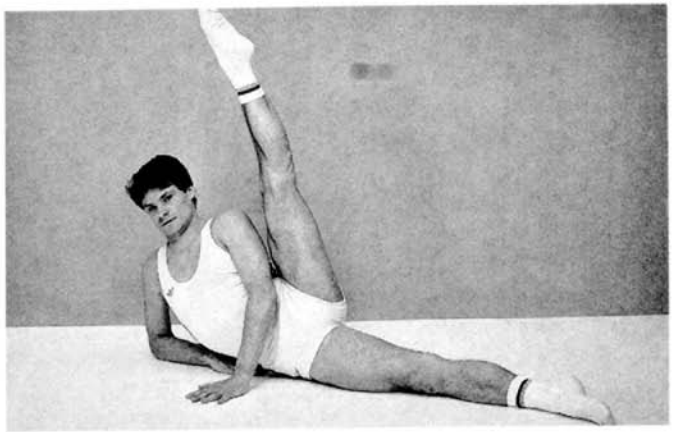
155

Übung 81: Seitliche Fußschläge

Aus der Seitlage richten Sie sich auf, indem Sie Ihren Unterarm unter Ihren Oberkörper auf den Boden legen. Der andere Arm wird locker seitlich nach vorn aufgelegt (Bild 154). Aus dieser Haltung heben Sie Ihr Bein seitlich ohne Auswärtsdrehung nach oben (Bild 155) und wieder herunter. Anschließend führen Sie Ihr Bein mit auswärtsgedrehtem Oberschenkel zur Senkrechten oder weiter, entsprechend (Bild 156) Ihrer Spreizfähigkeit. Wiederholen Sie die Übung in dieser Form 6- bis 8mal je Bein und Seite.

Beachten Sie:
- Gerade Kopfhaltung,
- Schulterstellung in einer Linie,

156



- die Beckenstellung darf sich beim An- und Abspreizen nicht verändern.
- Konzentrieren Sie sich beim Spreizen auf die Ferse!

Anmerkung:
Beginnen Sie langsam und spreizen Sie nur so weit, wie es Ihre momentane Dehnfähigkeit zuläßt. Später können Sie schneller üben, so daß Sie dann „große Fußschläge" in der Seitlage ausführen können.

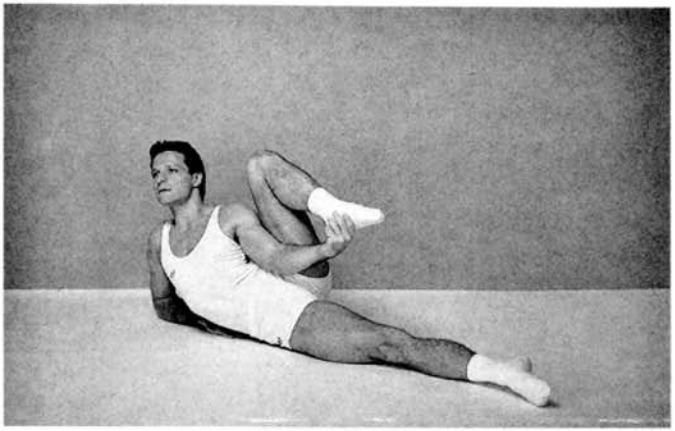
Übung 82: Hüftdehnung in Seitlage

Führen Sie aus dieser Stellung Ihr angewinkeltes Knie, mit der Hand an der Ferse, zur Schulter (Bild 157). Jetzt strecken Sie Ihr Knie und drücken mit der Hand Ihre Ferse hinter die Schulter (Bild 158). Das andere Bein bitte nicht vergessen!

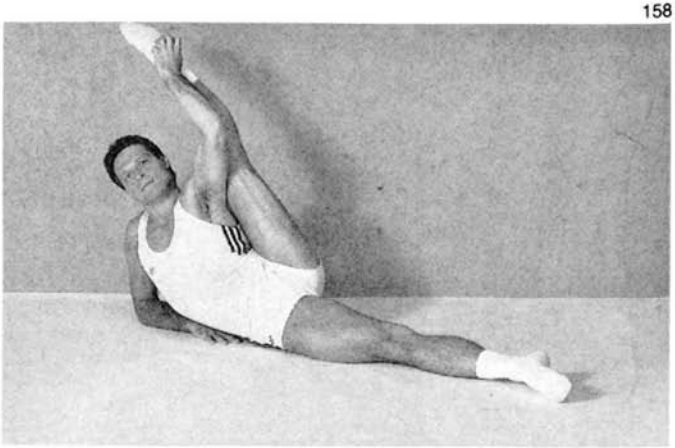
Beachten Sie:
- Vgl. Übung 80 und 81.
- Knie völlig strecken, ohne mit dem Oberschenkel zurückzuweichen.

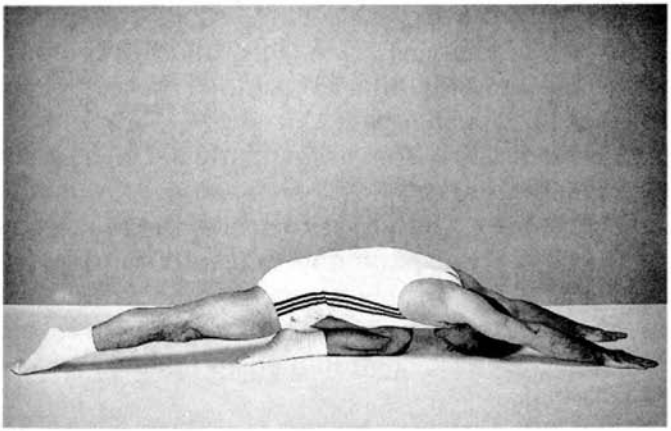
Anmerkung:
Diese Art von Übungen setzen schon eine gewisse Dehnfähigkeit voraus. Um letztlich z. B. in den Spagat zu gelangen, brauchen Sie nur das obere Bein vor Ihren Oberkörper zu führen und denselben aufzurichten.

157

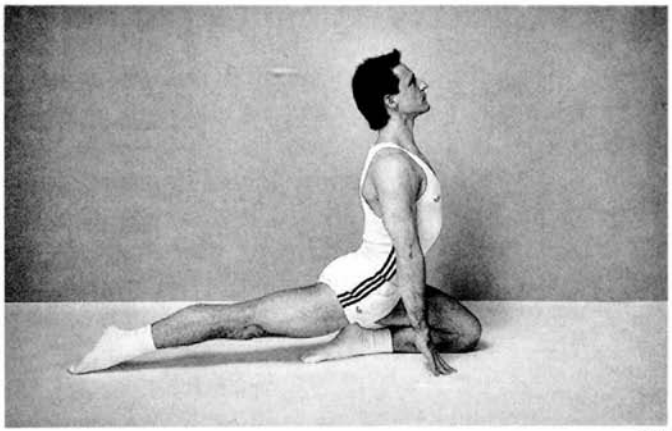


158





159



160

Übung 83: Kriechstellung

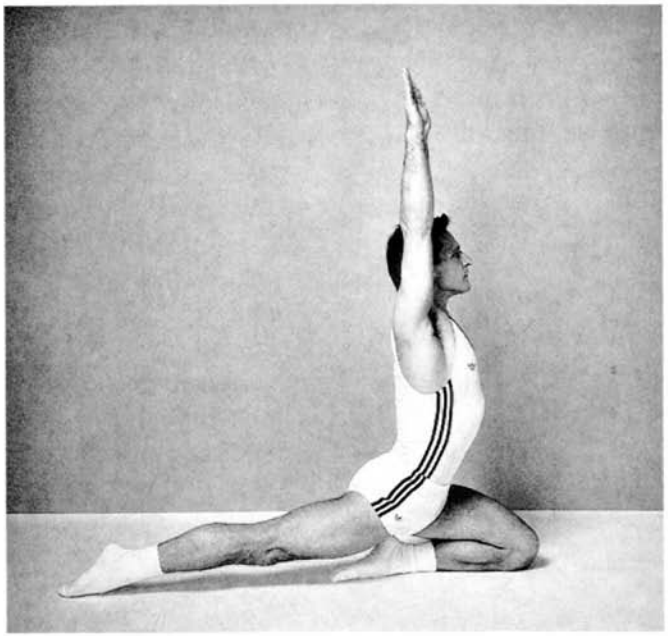
Aus dem Fersensitz führen Sie gleichzeitig ein Bein gerade nach hinten und beide Arme parallel nach vorn. Die Stirn wird auf den Boden gelegt (Bild 159). Aus dieser Kriechstellung richten Sie Ihren Oberkörper auf und stützen sich mit beiden gestreckten Armen ab (Bild 160). Haben Sie diese Haltung erreicht, versuchen Sie, beide Arme parallel in Schulterbreite nach oben zu führen (Bild 161). Ist dies für Sie noch zu schwierig, können Sie mit jedem Arm einzeln beginnen. Verharren Sie in dieser Position und senken Sie danach Ihren Oberkörper mit gestreckten Armen wieder zur „Kriechstellung". Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.

Beachten Sie:

- Das hintere Bein stets gestreckt und nicht auswärtsgedreht halten,
- Becken gerade halten,
- Bauch beim Aufrichten gegen die Lendenwirbelsäule drücken,
- beim Aufrichten des Oberkörpers Schultern nicht nach oben oder nach vorn nehmen, Kopfhaltung gerade lassen, d. h. mit geradem Oberkörper aufrichten,
- beim Aufrichten einatmen und beim Senken ausatmen.

Anmerkung:
Auch diese Übung setzt schon eine gestärkte Hüft- und Rückenmuskulatur voraus. Als Vorbereitung für Bild 161 können Sie zu Beginn die Phasen Bild 159 und 160 einzeln üben.
Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Hüftvorspannung bei gleichzeitiger Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur.
Außerdem ist die „Kriechstellung" (Bild 159) auch eine Dehnlagerung und kann auch zu Zwecken der Entspannung eingesetzt werden. Sie verstärken die Dehnlagerung, in dem Sie versuchen, die Arme nach vorn und das Bein nach hinten am Boden entlang zu strecken. Vergessen Sie auch hier nicht, mit beiden Beinen zu üben.

161

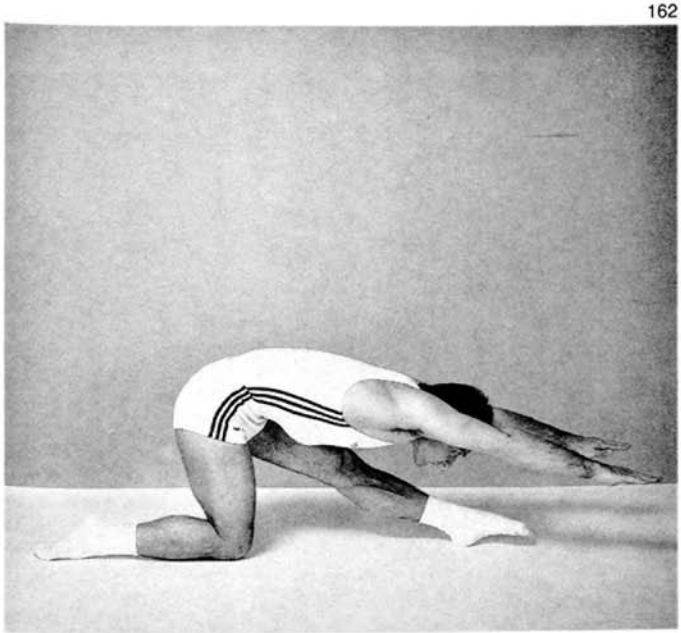


Übung 84: Vor- und Rückneigen im Kniestand

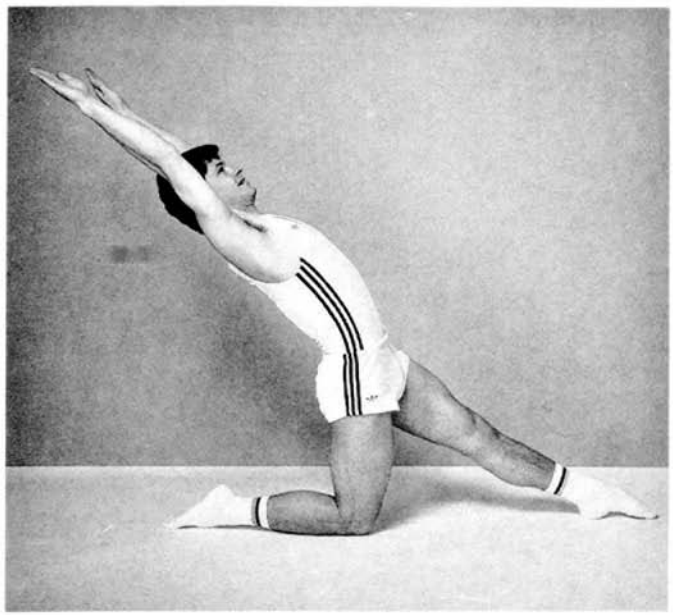
Aus dem Kniestand stellen Sie ein Bein gestreckt und gerade nach vorn auf. Beim Einatmen nehmen Sie die Arme nach oben zur Hochhalte und neigen beim Ausatmen den gestreckten Oberköper nach vorn, bis die Hände fast den Boden berühren (Bild 162).
Beim Einatmen richten Sie den Oberkörper wieder auf und neigen sich mit parallel gestreckten Armen nach hinten (Bild 163).
Wiederholen Sie die Übung je Seite 3- bis 5mal.

Beachten Sie:
- Kopf stets zwischen den Armen halten,
- Arm-Rumpf-Winkel, wenn möglich, stets auf 180 Grad halten, d.h. gestreckt lassen,
- Armführung parallel und gestreckt,
- das vordere gestreckte Bein nicht auswärtsdrehen, die Ferse beim Zurückneigen nicht vom Boden lösen,
- der Unterschenkel des angewinkelten Beines bleibt gerade liegen, und der Spann wird gegen den Boden gedrückt.

162



163

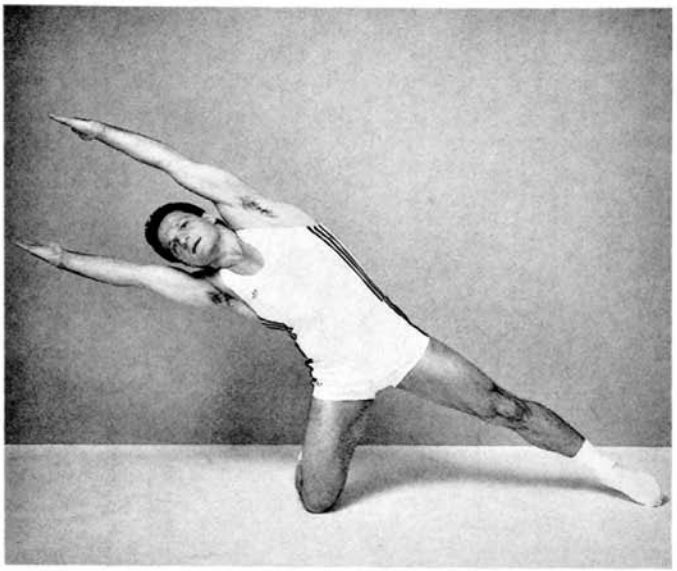


Übung 85: Seitneigen im Kniestand

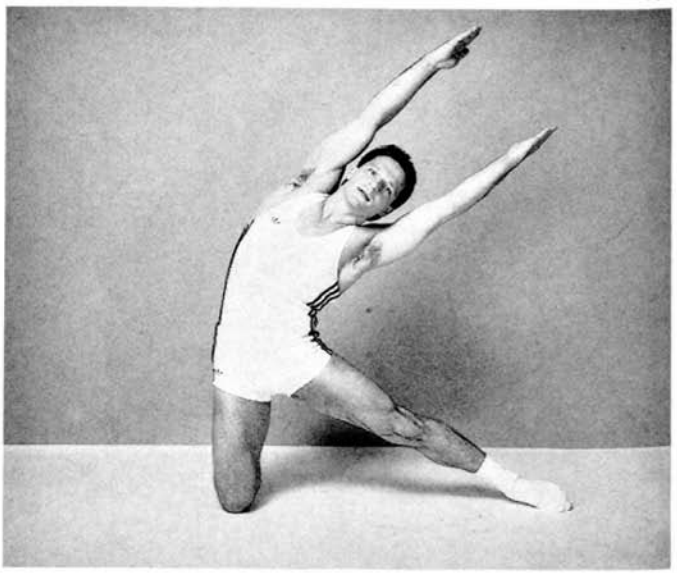
Aus dem Kniestand wird ein Bein gestreckt seitlich gestellt. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und führen Sie Ihre Arme zur Hochhalte. Neigen Sie Ihren Oberkörper seitlich zum gestreckten Bein (Bild 164) und danach zur gegenüberliegenden Seite (Bild 165). Wiederholen Sie die Übung 4- bis 6mal mit jedem Bein.
Vergleichen Sie diese Übung mit Übung 11 und 12, Seitdehnung im Sitzen.

Beachten Sie:
- Vgl. Übung 12.
- Gerade Kopfhaltung,
- Schulterstellung in einer Linie,
- obere Hüfte nicht nach vorne oder hinten ausweichen lassen,
- das gespreizte Bein ist nicht auswärtsgedreht,
- der Fußspann ist gestreckt, demnach berührt die Ferse nicht den Boden,
- Fingerspitzen und Ferse sollten eine Linie bilden.

164



165



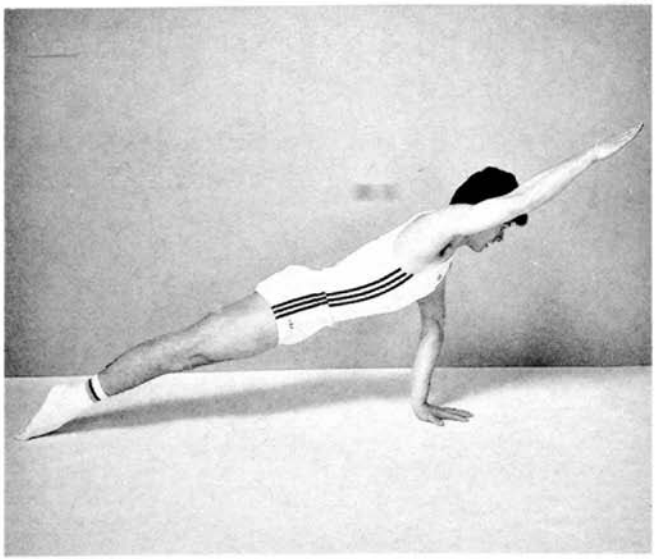
Anmerkung:
Wie Übung 83 und 84 stärkt auch diese Übung Ihren Rumpfbereich bei gerader Körperstatik.
Achten Sie bitte besonders bei Stärkungsübungen sorgfältig auf die Körperstatik, denn Sie stärken Ihren Körper immer in der von Ihnen eingenommenen Position!

6. Leichte Kräftigungsübungen

Übung 86: Liegestütz

Aus der Ausgangsposition, dem Liegestütz, heben Sie einen Arm gestreckt nach vorn (Bild 166). Verharren Sie in dieser Position. Danach führen Sie den Arm wieder zurück und wiederholen die Übung mit dem anderen Arm. Versuchen Sie am Anfang, die Streckung mindestens einige Sekunden zu halten. Üben Sie je Seite wenigstens 3mal (vgl. Übung 1).

166



Beachten Sie:

- Fußspann gestreckt lassen,
- Becken gerade halten,
- Bauch leicht gegen die Lendenwirbelsäule drücken,
- das Handgelenk des Stützarmes steht exakt unter der Schulter,
- der nach vorn gestreckte Arm ist gestreckt und wird bis zur Hochhalte geführt, d. h. Ferse, Hüfte, Schultern und Fingerspitzen bilden eine Linie,
- Kopfhaltung gerade.

Anmerkung:

Diese Übung dient zur Spannungs- und Balanceschulung bei exakt eingehaltener Statik. Sie können die Fußhaltung wechseln, indem die Zehen, wie beim hohen Zehenstand, aufgestellt werden. Nach der Übung schütteln Sie kräftig die Hand- und Fußgelenke aus.

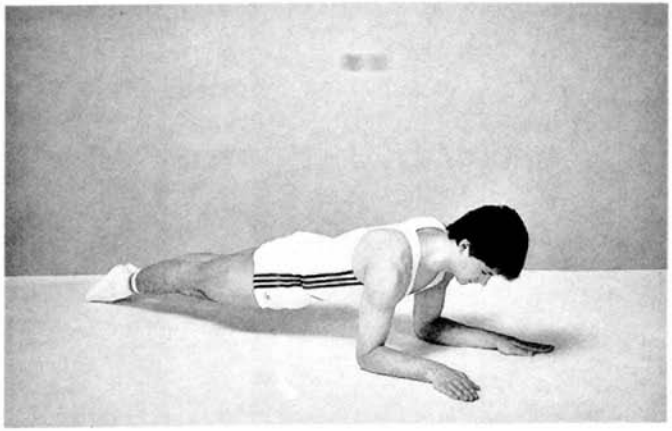
Übung 87: Unterarmliegestütz („Brett")

Aus dem Unterarmliegestütz (Bild 167) strecken Sie nach den linken und rechten bzw. den rechten und linken Arm zum Liegestütz und beugen Ihre Ellenbogen in der gleichen Reihenfolge wieder zum Unterarmliegestütz ein. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10mal oder öfter je nach Trainingszustand.

Beachten Sie:
- Vgl. Übung 86.
- Körperstatik,
- Ellenbogen exakt unter die Schulter einstellen,
- die Unterarme liegen parallel nebeneinander.

Anmerkung:
Sie können die Übung erschweren, indem Sie beide Ellenbogen gleichzeitig strecken und gleichzeitig wieder senken. Denken Sie jedoch bitte an die einzuhaltende Körperstatik!
Danach wieder Fuß- und Handgelenke lockern.

167



168

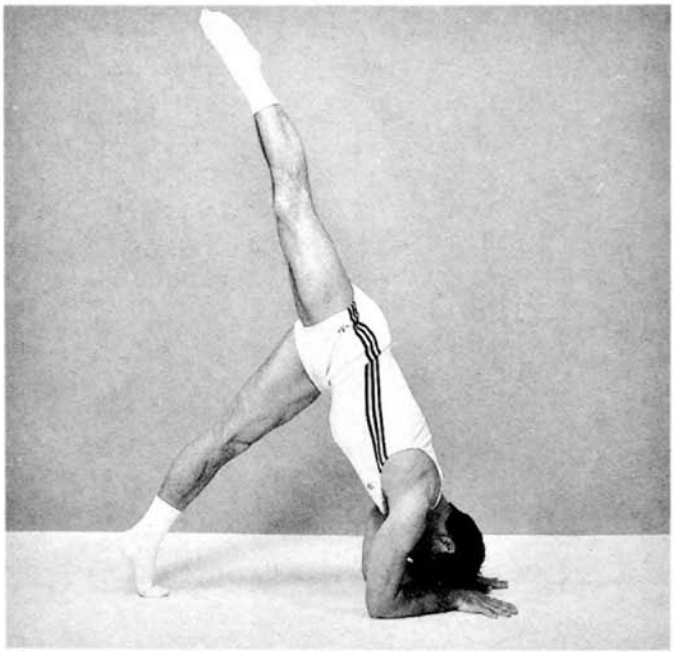
Übung 88:

Strecken Sie aus der „Päckchenstellung" (Bild 168) beide Beine durch und führen danach ein Bein senkrecht hoch (Bild 169).
Nun strecken Sie auch Ihre Arme, ohne den übrigen Körper zu verändern (Bild 170). Danach setzen Sie sich wieder in die „Päckchenstellung" und wiederholen die Übung mit der Streckung des anderen Beines. Üben Sie 6- bis 8mal je Bein.

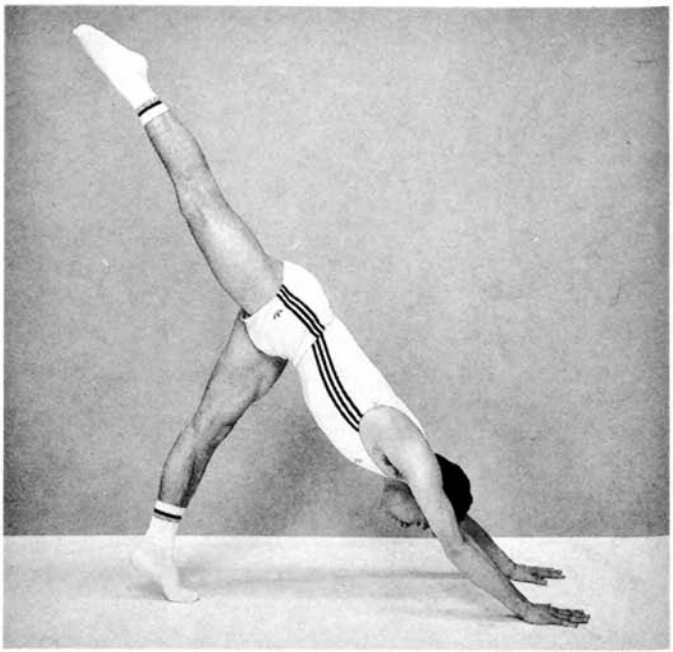
Beachten Sie:

- In der „Päckchenstellung" sind die Fußzehen auf dem Boden aufgesetzt. Die Ellenbogen sind vor den geschlossenen Knien, und die Unterarme liegen wieder parallel.
- Die Stirn berührt den Boden.
- Bei der Streckung und beim Hochführen des Beines bleiben die Zehen und die Ellenbogen unverändert in der vorher eingenommenen Päckchenstellung.
- Handflächen gerade auf dem Boden halten,
- Körperstatik bewahren (vgl. Übung 1 und Übung 86).

169



170



171

172

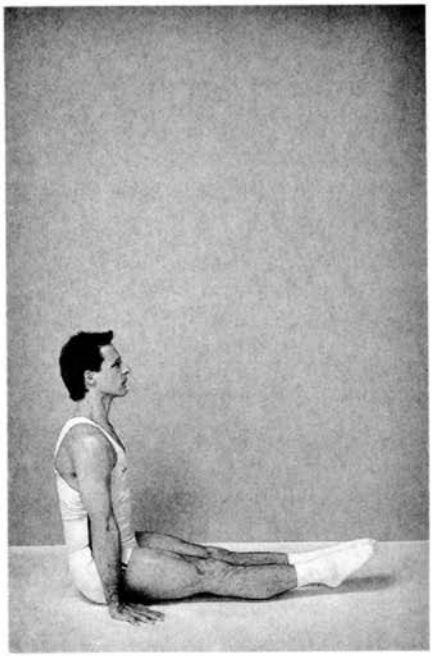
Anmerkung:
Üben Sie ruhig und hauptsächlich mit Ellenbogen und Knie, da der Körper festgesetzt ist.
Die Übungen 86 bis 88 können hintereinander oder auch einzeln ausgeführt werden. Sie bauen aufeinander auf und stärken Ihre Ellenbogen. Denken Sie daran, zwischendurch immer Ihre Handgelenke zu lockern.
Zur Vorbereitung Ihrer Handgelenke können Sie Übung 89 vorweg ausführen.

Übung 89: Verlagerung des Körpergewichts in der Rumpfvorbeuge

Stellen Sie Ihre Handflächen in Schulterbreite vor Ihre geschlossenen Füße. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht nach vorn (Bild 171) und nach hinten (Bild 172), ohne die Handflächen und Füße vom Boden abzuheben. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Beachten Sie:
- Abklappen ab Hüfte (vgl. Übung 7 und 8),
- beim Verlagern den Kopf locker zwischen den Armen lassen.
- Je näher die Hände zu den Füßen gestellt werden, desto besser. Beginnen Sie die Übung so, daß Sie auf jeden Fall die Hände bei gestreckten Beinen und Armen nach vorn aufstellen können.

Anmerkung:
Mit dieser Übung erreichen Sie eine gezielte Dehnung mit Belastung Ihrer Handgelenke. Sie können die Übung erschweren, in dem Sie das Körpergewicht soweit auf die Arme verlagern, daß Sie mit den Fußspitzen überrollen (= Zehenstand).
Sie kräftigen hiermit Ihren Stützapparat und bereiten Ihren Köper auf viele Arten von Stützbewegungen vor.



173

Übung 90: „Schwebesitz"

In der Ausgangsposition, dem geraden Sitzen (Langsitz), stellen Sie die Hände neben die Hüften. Strecken Sie Ihre Ellenbogen und heben Sie die Beine zur Waagerechten (Bild 173).

Beachten Sie:
- Rücken gerade halten,
- Schultern nach hinten unten drücken,
- Kopf-, Bein- und Fußhaltung kontrollieren.

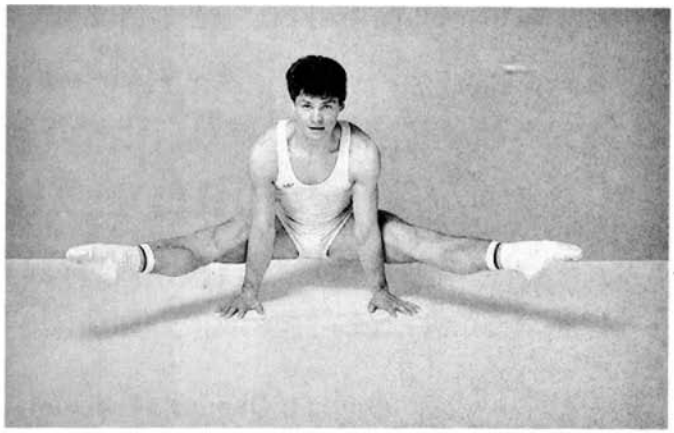
Anmerkung:
Durch das Verharren beim Anheben der Beine zur Waagerechten stärken sie Ihre Stützkraft und die gesamte Muskulatur Ihres Körpers. Die Übung dient auch dazu, eine gute Haltung beizubehalten. Sie erkennen jetzt, daß alle vorherigen Übungen die Voraussetzung bilden, um diese letzten exakt und mit entsprechender Wirkung ausführen zu können. Ein solch folgerichtiger Aufbau ist ein möglicher Weg, gesund und mit Freude Kontrolle über seinen Körper zu bekommen.

Übung 91: Grätschwinkelstütz

Setzen Sie sich in den Grätschsitz (vgl. Übung 54, Bild 105) und stellen Ihre Hände in Schulterbreite vor den Oberschenkel. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf die gestreckten Arme und heben gleichzeitig Gesäß und die auswärtsgedrehten Beine (Bild 174). Sie können die Übung mehrmals wiederholen.

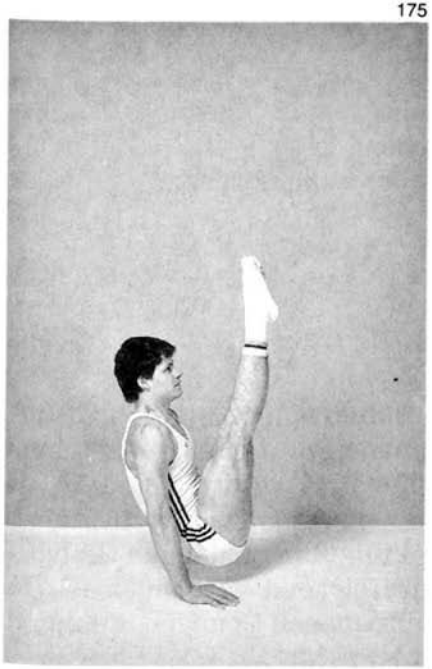
Beachten Sie:
- Fußspann, Beine und Arme gestreckt lassen,
- Schultern herunterdrücken und die Brust etwas anheben,
- vgl. Übung 52 bis 56.

Anmerkung:
Die Voraussetzungen für diese Übung bilden Übung 52 bis 56.



174

175



Übung 92: Einfacher Spitzwinkelstütz

Die Vorausetzung für diesen Stütz ist Übung 90. Aus dieser Position (Bild 173) heben Sie langsam Ihre geschlossenen Beine zur Senkrechten (Bild 175). Verharren Sie in dieser Position und senken Sie wiederum die Beine zum Langsitz.

Beachten Sie:
- Ellenbogen und Beine gestreckt lassen,
- Kopf gerade,
- Atem nicht pressen bzw. anhalten,
- Fußspann und Fußspitzen strecken.

Anmerkung:
Der Spitzwinkelstütz kann auch so ausgeführt werden, daß Schultern und Gesäß in der Waagerechten ein Linie bilden und die Beine dazu eine Parallele.
Grundsätzlich gilt für alle Stützübungen: Die Handgelenke danach sofort lockern, um evtl. Überbelastungen entgegenzuwirken.

Kapitel IV

„Einfache statische Akrobatik, die sich aus der Basisgymnastik ableitet“

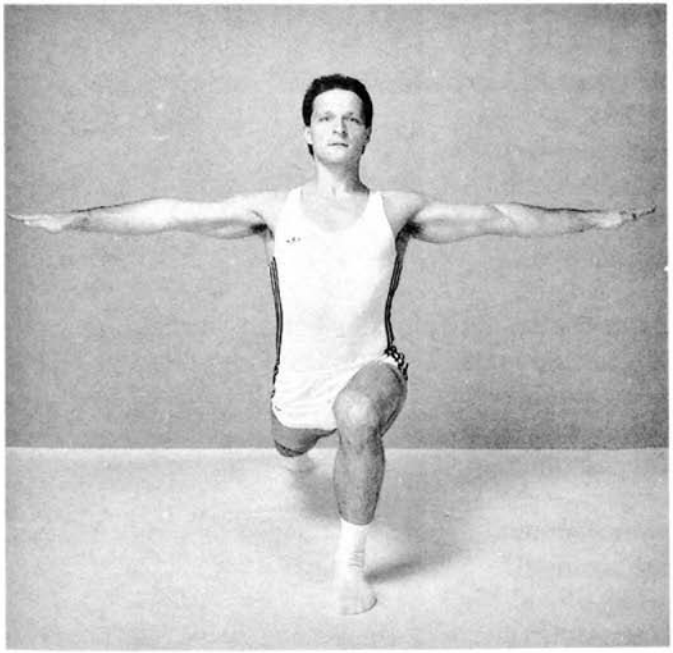
1. Spagat

Übung 93: Damenspagat links/rechts

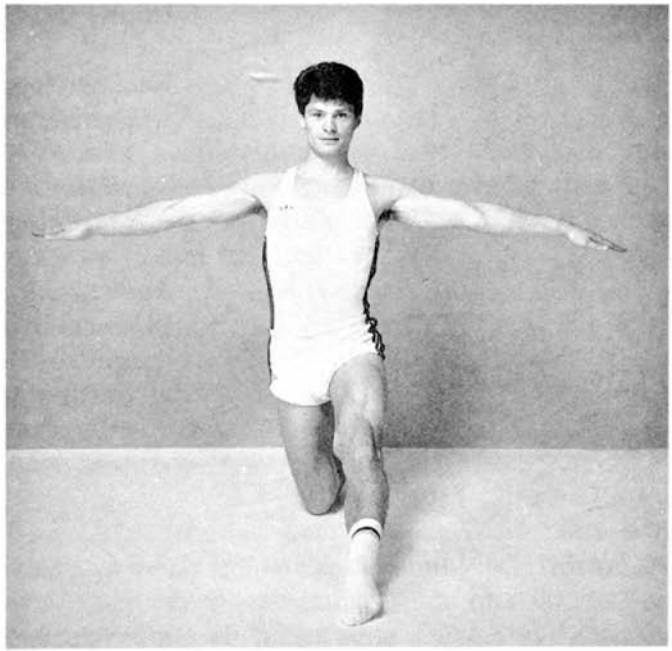
Schieben Sie das vordere Knie über die Fußspitzen, führen Sie das andere Bein gestreckt und ohne Auswärtsdrehung nach hinten und halten die Arme in der Seithalte (Bild 176). Aus dieser Ausgangsstellung strecken Sie das gebeugte Knie langsam durch, so daß Sie in den Spagat rutschen (Bild 178). Sie können auch das hintere Bein zum Kniestand und das vordere gerade nach vorn stellen (Bild 177) und ebenso aus dieser Position das vordere Bein nach vorne in den Spagat schieben. Üben Sie beide Formen und jeweils nach beiden Seiten.

Beachten Sie :
- Die gebeugten Knie langsam strecken,
- ebenso langsam in den Spagat rutschen,
- die Oberschenkel nicht nach innen oder außen drehen,
- Arme in der Seithalte halten,
- Schultern nach hinten unten ziehen,
- Kopf aufrecht lassen,
- stets nach beiden Seiten üben.

Anmerkung :
Anfänger sollten die Arme neben den Hüften halten, um sich abstützen zu können. Stützen Sie sich auch dann ab, wenn Sie nicht ganz zum Boden kommen oder mit der Hüfte stark verdreht sind. Es ist wichtiger, die Oberschenkel gerade zu halten, als ganz abzusetzen. Das Auswärtsdrehen der Oberschenkel zeigt Ihnen, daß die Hüftvorspannung bei gerader Hüfte nur unzureichend vorhanden ist. In diesem Fall helfen Ihnen die dazu beschriebenen Übungen in Kapitel I bis III.

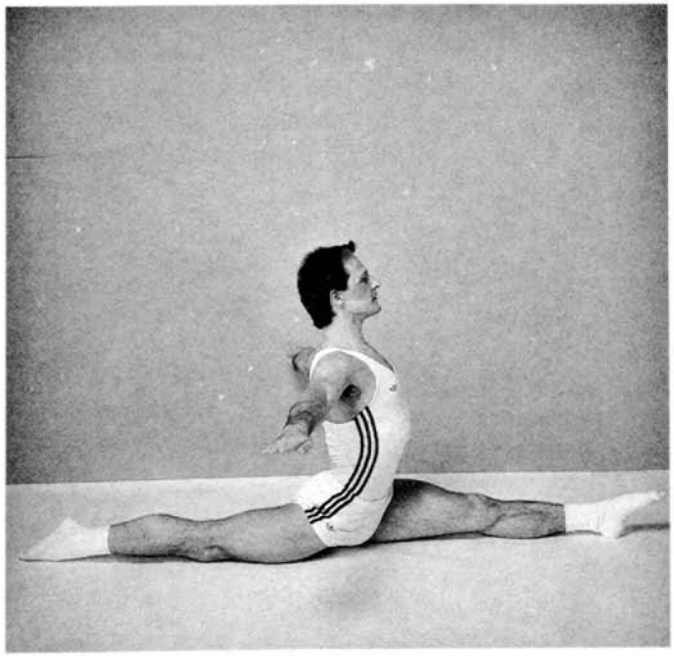


176



177

178



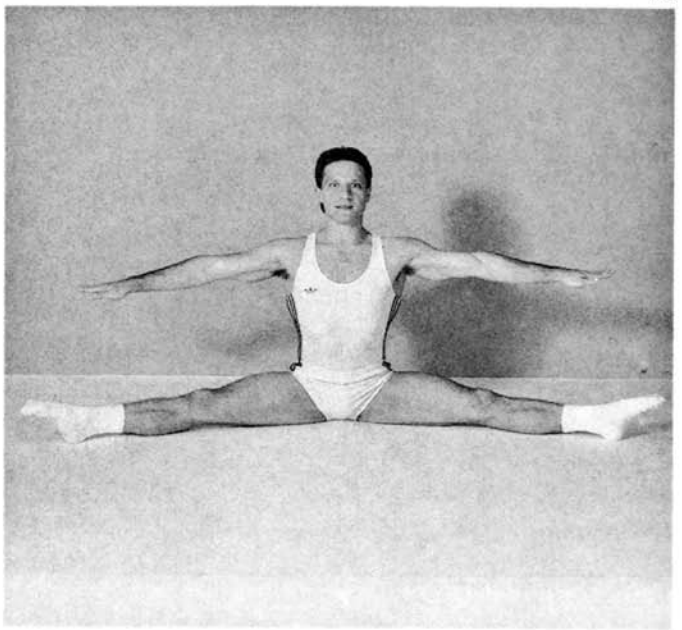
Übung 94: Herrenspagat

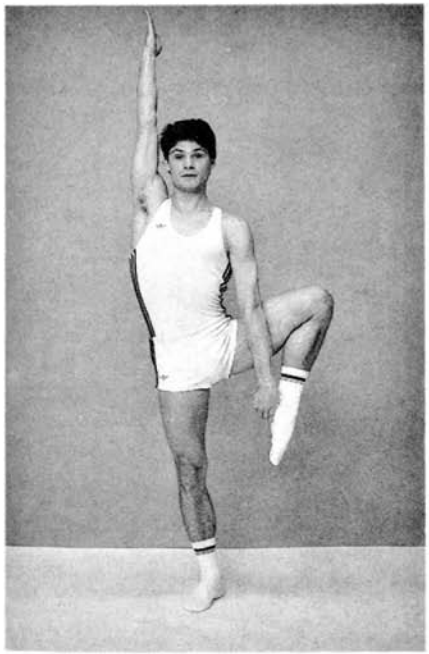
Den Seitspagat erarbeiten Sie sich durch das Trainieren der Auswärtsdrehung (Bild 179).

Beachten Sie :
- Vgl. Übungen 10, 11 und 52 bis 56.

Anmerkung :
Oberschenkel, Knie und Fußspann müssen bei einem „guten" Seitspagat zur Decke zeigen. Ist das nicht der Fall, so liegt dies wiederum an der mangelnden Drehfähigkeit des Oberschenkels aus der Hüfte.

179





180

2. Standwaagen

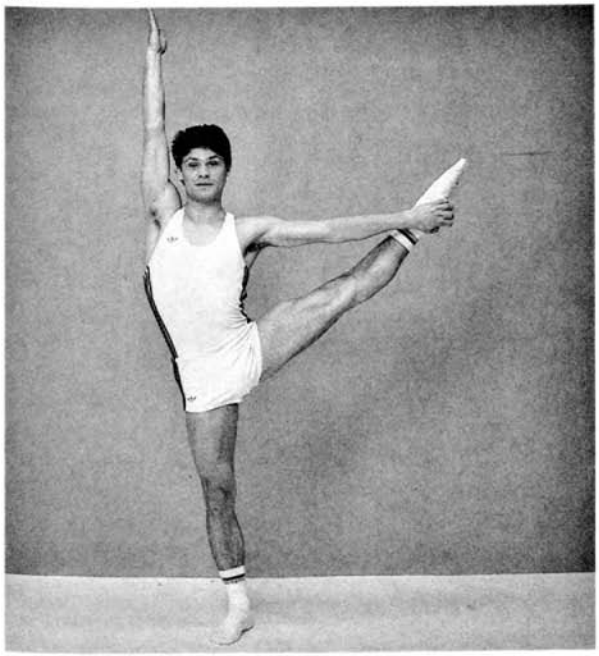
Übung 95: Standwaage

Führen Sie aus dem geraden Stand einen Arm in die Hochhalte und den andern an die Innenseite der Ferse des seitlich erhobenen Knies (Bild 180). Aus dieser Position strecken Sie Ihr Knie, ohne mit dem Oberschenkel auszuweichen (Bild 181 und 182).

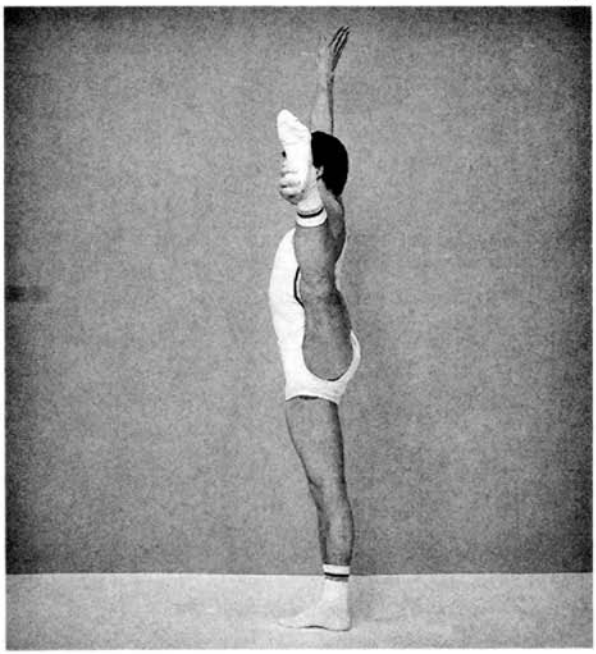
Beachten Sie:
- Vgl. Übung 1.
- Standbein stets gerade lassen,
- Schultern nicht nach oben ziehen,
- das Gesäß nicht nach hinten ausweichen lassen.

Anmerkung:
Üben Sie immer unbedingt nach beiden Seiten, um eine Harmonie des Körpers und der Muskulatur zu erreichen. Auch hier ist auf das Trainieren der Auswärtsdrehung zu verweisen.
Sie können das Bein auch gestreckt zum erhobenen Arm führen.

181



182



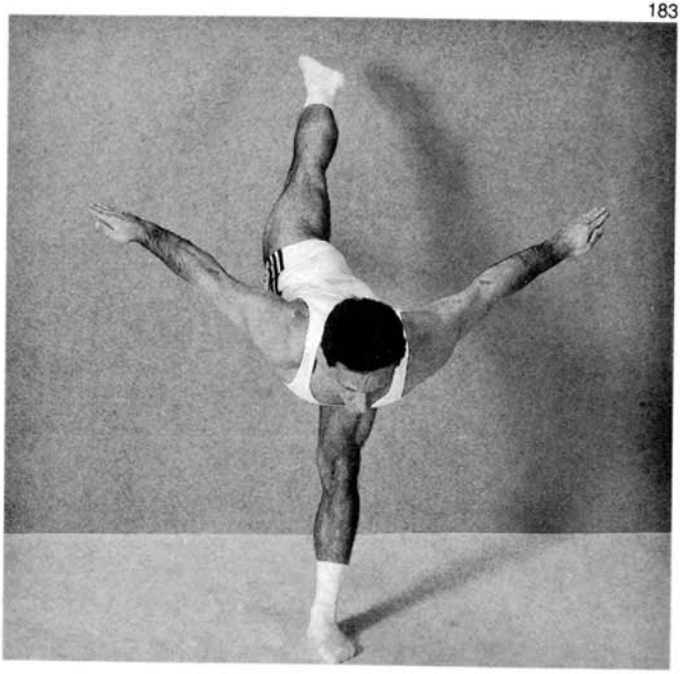
Übung 96: Standwaage

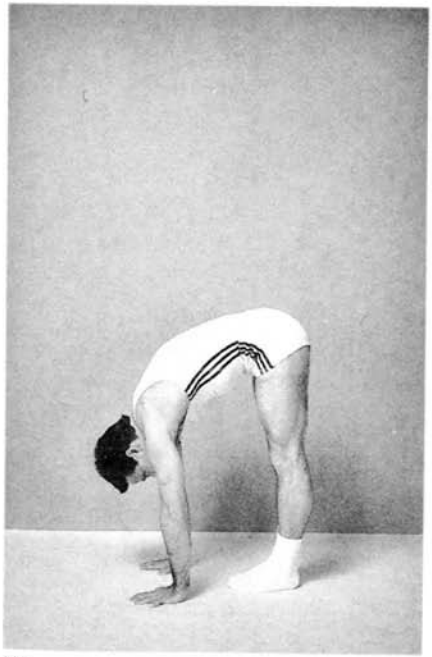
Aus dem geraden Stand führen Sie die Arme in die Seithalte und ein Bein gerade nach hinten oben. Sie verändern Ihre Körperstatik dabei nicht (Bild 183).

Beachten Sie:
- Der aufgesetzte Fuß bleibt in leichter V-Stellung,
- Standbein gerade halten,
- beide Schultern in gleicher Höhe halten,
- das hintere Bein ebenfalls gerade nach oben führen.

Anmerkung:
Üben Sie auch diese Standwaage mit beiden Beinen.

183





184

3. Handstandvariationen

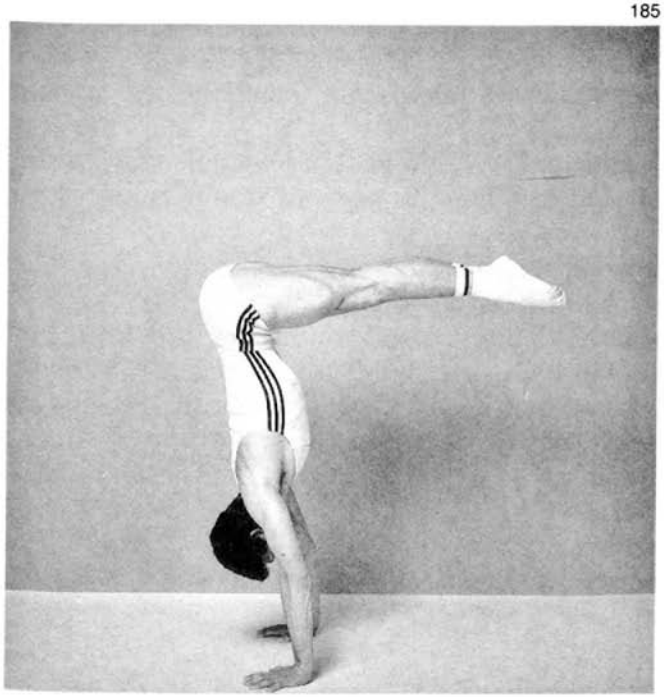
Übung 97: Gedrückter Handstand

Stellen Sie die parallel gestreckten Arme vor Ihre Füße (Bild 184). Beim Ausatmen heben Sie Ihre gestreckten Beine durch Verlagern des Körpergewichts auf die Arme langsam zum Handstand (Bilder 185 und 186). Aus dem geraden Handstand grätschen Sie Ihre Beine seitlich (Bild 187). Nun winkeln Sie abwechselnd das linke, rechte und schließlich beide Beine ein, ohne die Körperstatik zu verändern (Bild 188 und 189).

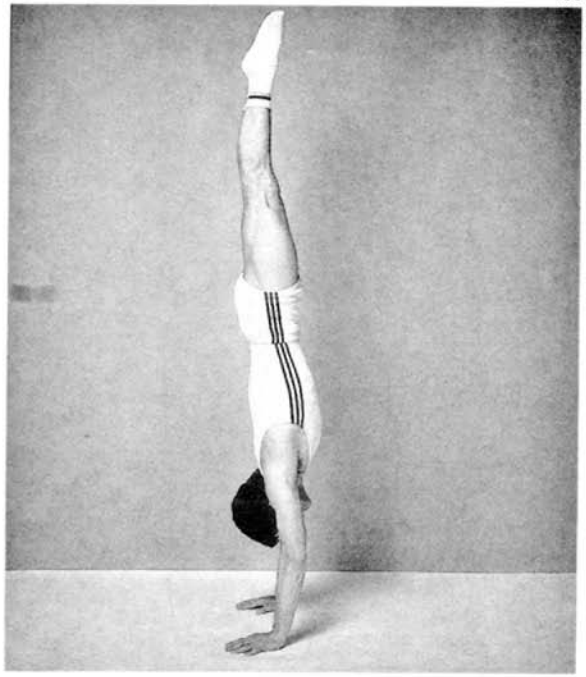
Beachten Sie:

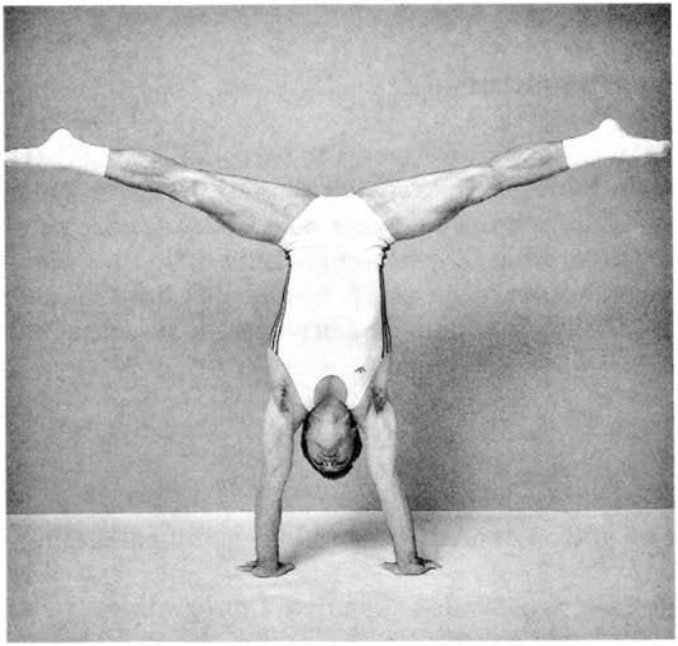
- Die Bewegung langsam und ruhig ausführen,
- den Atem nicht pressen,
- Beine bis zu den Fußspitzen und Fußspann stets gestreckt halten,
- Kopf gerade halten.
- Sobald Sie anfangen mit den Händen zu laufen, Übung sofort abbrechen und von neuem beginnen.

185

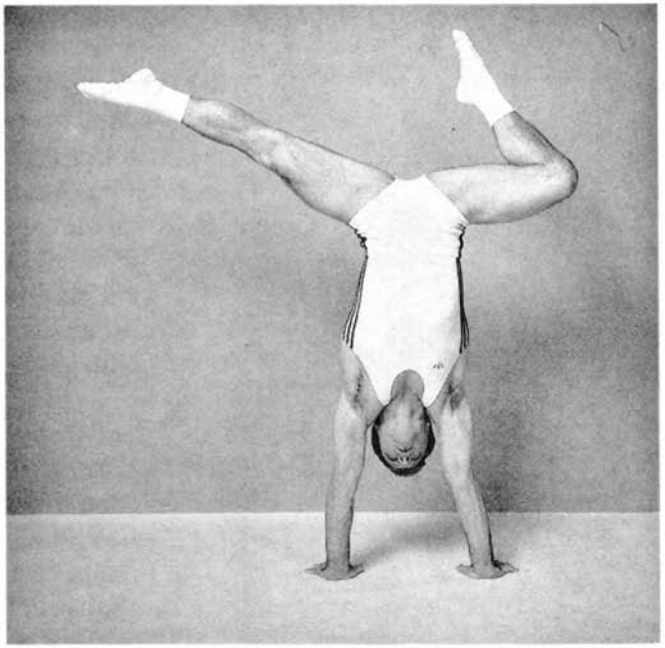


186



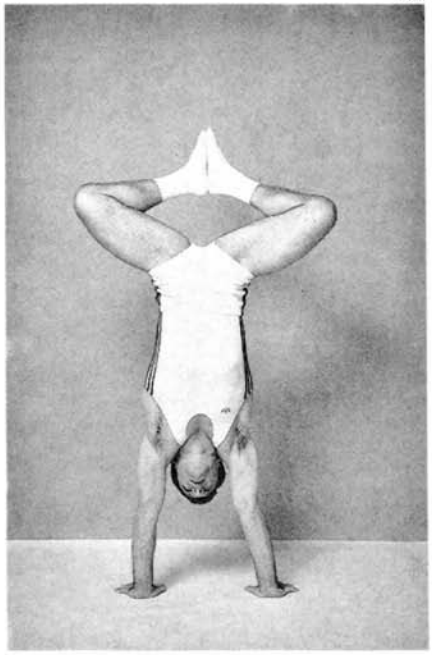


187

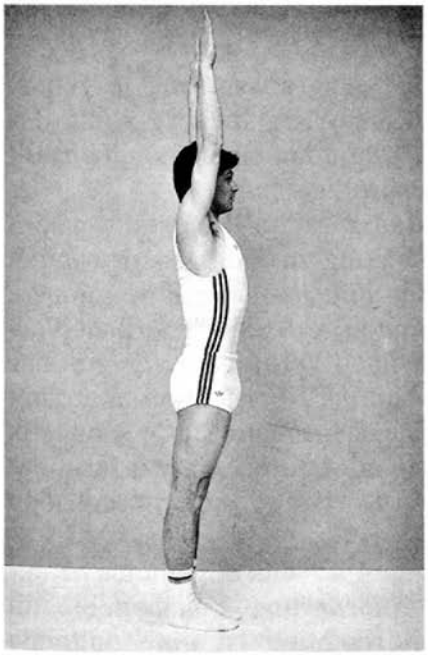


188

189



Anmerkung:
In den einzelnen Phasen dieser Bewegungen sehen Sie viele Abläufe aus der Basisgymnastik wieder.
Bevor Sie mit den Beinführungen im Handstand beginnen, sollten Sie in der Lage sein, im Handstand mindestens eine Minute ruhig stehen zu können.
Die Übung kann einzeln oder in einem Durchgang ausgeführt werden.
Sie können noch dabei ein kleines Krafttraining für Ihre Arme einlegen, indem Sie aus der Position gemäß Bild 189 die Ellenbogen beugen, mit der Stirn fast den Boden berühren und die Ellenbogen wieder strecken. Jedoch dürfen Sie so nur unter der Voraussetzung üben, daß sie während der ganzen Bewegung Ihre Körperstatik beibehalten und nicht auf den Händen laufen. Wiederholen Sie die Übung je nach körperlicher Verfassung.



190

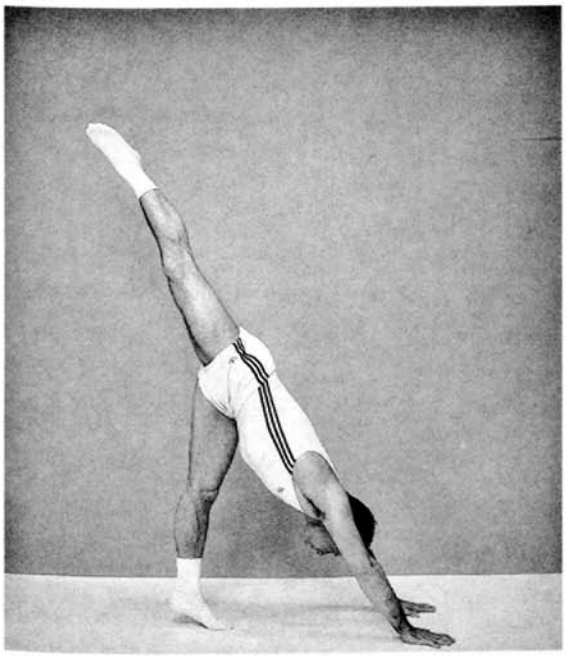
Übung 98: Handstandschwingen

Aus dem geraden Stand (Bild 190) heben Sie ein Bein gerade nach vorn an (90 Grad und höher) und setzen den Fuß im hohen Zehenstand auf. Mit dem Absenken dieses Beines klappen Sie gleichzeitig Ihren Oberkörper parallel ab, führen Ihre gestreckten Arme nach vorn auf den Boden und heben dabei das andere Bein nach hinten hoch (Bild 191). Sie können diese Bewegung mit einer „Waage" vergleichen. Beim Weiterschwingen ziehen Sie das Standbein zum Schwungbein nach und bringen so den völlig gestreckten Körper zum Handstand (Bild 192).

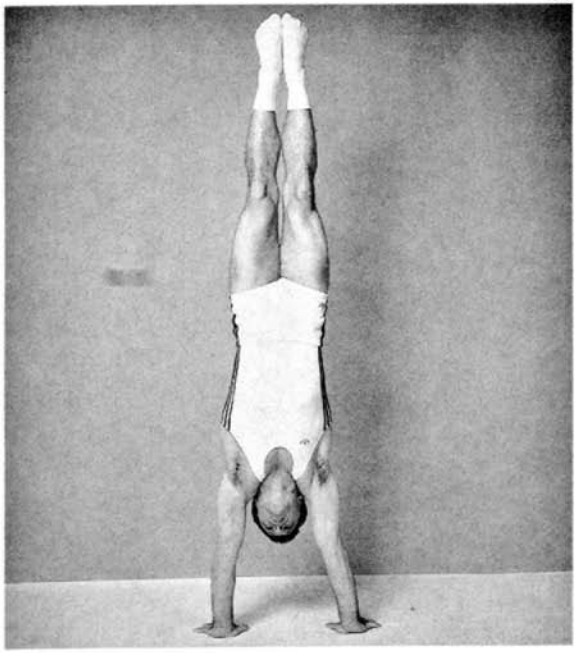
Beachten:

- Vgl. Übung 1.
- Ferse des Standbeines nicht absetzen,
- in den Handstand schwingen und stehenbleiben, ohne auf den Händen zu laufen,
- Ellenbogen und Beine stets gestreckt lassen.

191



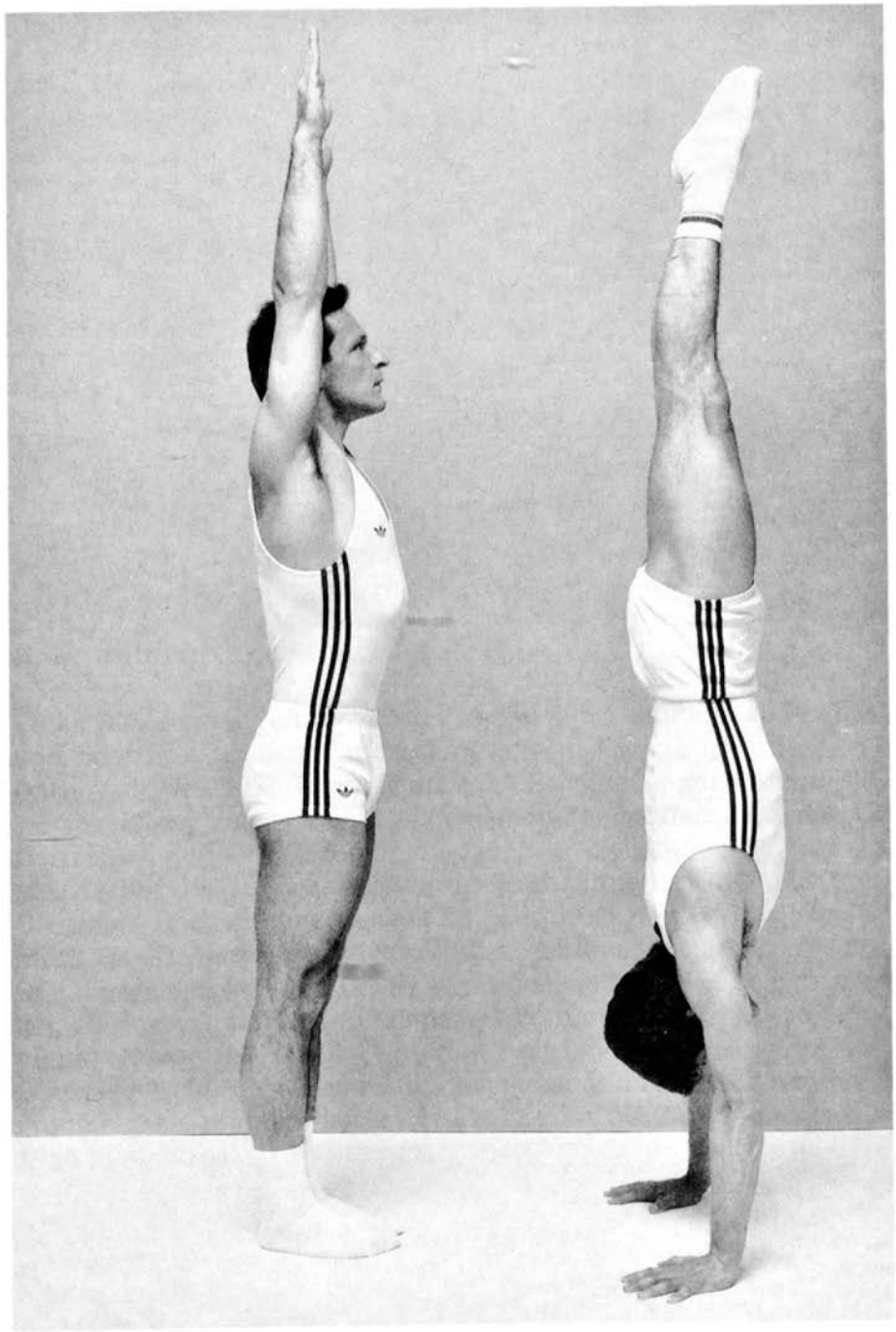
192

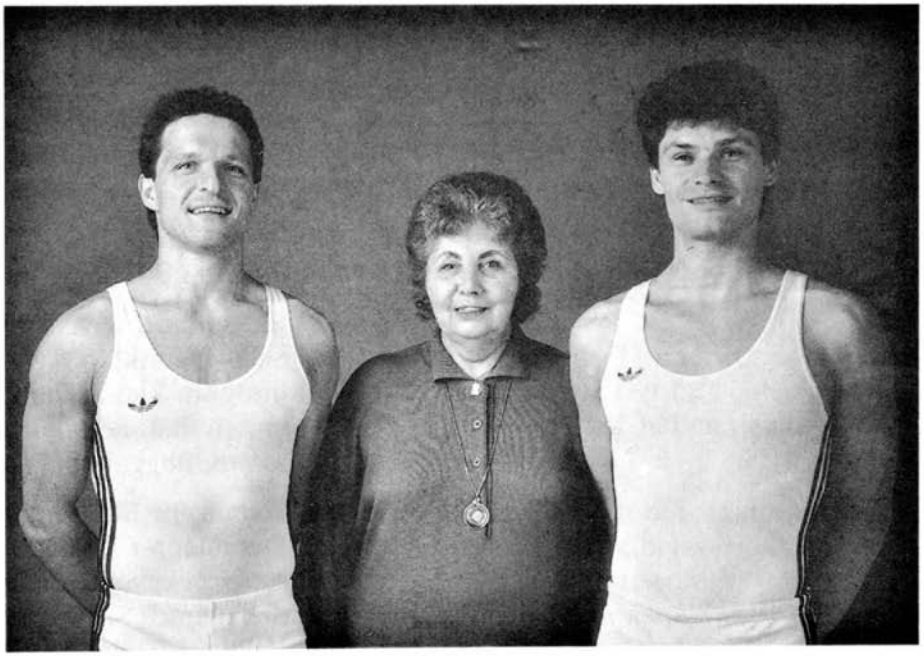


Zusammenfassung:

Mit Bild 193 möchte ich zeigen, daß die Voraussetzung für einen geraden Handstand der gerade Stand ist. Wie schwierig allein das gerade Stehen ist, haben Sie sicherlich schon am eigenen Leib erfahren, wenn Sie die Anfangsübungen ausprobiert haben.
Um dann aus dem geraden Stand in den geraden Handstand gelangen zu können, sind weitere Voraussetzungen nötig, die erarbeitet werden müssen. Entsprechend gilt für alle anderen Bewegungen, sportliche Leistungen und Höchstleistungen, daß Sie körperliche Voraussetzungen brauchen, die Sie sich je nach Veranlagung mehr oder weniger erarbeiten müssen. „Mängel" gilt es zu erkennen und dann auch zu beheben. Die in diesem Buch beschriebene Basisgymnastik zeigt einen nachvollziehbaren Weg, wie man durch exaktes, „sauberes" und kontrolliertes Arbeiten seinen Körper zu einem tauglichen Instrument ausbilden kann.
Gleichgültig, ob Sie gute Voraussetzungen für das allgemeine Wohlbefinden oder für sportartspezifische Anforderungen suchen, die mit den Übungen entwickelte Körperbeherrschung ist eine optimale Grundlage für jedes ökonomische, harmonische und gesunderhaltende Bewegen.

193





Biographien:

Peter Ries (erster von rechts), Jahrgang 1962, Studium von Politik- und Sportwissenschaft für das Lehramt an Gymnasien an der TH Darmstadt. Seit 1985 Training mit Frau Schmidt, seitdem Übungsleiter für Basisgymnastik im „Allgemeinen Hochschulsport" der TH Darmstadt.
Mehrfacher Hessischer Meister im Kunstturnen. 1986 und 1987 Deutscher Hochschulmeister mit der Turnriege der TH Darmstadt.
Matthias Rießland (erster von links), geboren am 2. 12. 1961 in Offenburg, Magisterstudium der Pädagogik und Sportwissenschaft an der TH Darmstadt. Seit 1983 tägliches Training in Gymnastik, Ballett und Kunstturnen. Seit 1984 Unterstützung von Frau Schmidt in allen Lehrgängen in Basisgymnastik zunehmend auch als Lehrender, größter gemeinsamer Erfolg: Teilnahme an der Weltmeisterschaft 1985 in Montreal.

Margaretha Schmidt, geboren am 12. 6. 1923 in Klein Eichholzheim, Mosbach/Baden.

1926 Erster Unterricht in rhythmischer Gymnastik und Kindertanz an der Ballettschule Schmidt-Windbühl in Bruchsal/Baden.

1928–30 Ballettschule des Heidelberger Stadttheaters und Mitglied des Kinderballetts unter Frau Sawiskaya.

1930–33 Elevin im Internat der Städtischen Oper in Berlin mit den Schwerpunkten Gymnastik, Akrobatik und Tanz. Ausbildung im klassischen Tanz bei Lizzi Maudrik. Seminararbeiten bei Persönlichkeiten wie Lohland, Laban, Wodmann, Roggenbucken, Hondry und Mangelsdorf.

1934–42 Schule für Bühnentanz und Schauspiel unter Leitung von Fritz Winter Rudloff mit den Schwerpunkten National- und Ausdruckstanz, moderner künstlerischer Tanz, Akrobatik, Schauspiel, Sprechtechnik und Vorbereitung auf die Lehrtätigkeit. Teilnahme an Hörspielen des Reichsenders Berlin und Heidelberg. Seminare an der Meisterstätte für Tanz in tänzerischer Körperbildung, Bewegungslehre, Charaktertanz und Tanzpädagogik. Prüfung als Solotänzerin und Ballettmeisterin an der Reichstheaterkammer in Berlin unter Leitung von Herrn Godlewski zur Lehrbefähigung in Sonder- und Meisterklassen.

1942–43 Solotänzerin des Windrud Balletts in Berlin mit zahlreichen Auftritten.

1. 3. 43 Verschüttung bei Bombenangriff mit Lähmungsfolgen, Aufgabe des Berufs. 20jähriges Training am eigenen Körper zur Wiederherstellung der Bewegungsfähigkeit.

1944–45 Fortsetzung der Dienstverpflichtung bei der Reichspost in Berlin und Heidelberg. Zeitweise Freistellung für eine Ausbildung an der Sportschule Prag in Gymnastik und Geräteturnen.

1966–71 Trainerin und Gymnastiklehrerin beim TuS Teningen im Bereich Kunstturnen weiblich, Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene u.a. mit Angelika Kern und Hertha Löwenberg.

1971–73 Aufgabe der Trainertätigkeit wegen einer tödlichen Krankheit des Ehemanns.

1973 Gymnastik für Sie und Ihn an der VHS in Darmstadt.

1974 Nochmaliges Training mit Angelika Kern auf Anraten von Prof. A. Klümper.

1975–83 Veranstaltungen in Gymnastik für Jedermann, Seniorengymnastik, Kindergymnastik, Jazztanz und Lehrgängen in Gymnastik im Kunstturnen.

Seit 1983 Rückkehr zum Leistungssport als Trainerin des Matthias Rießland im Kunstturnen. Erste Frau in Deutschland die einen Turner trainiert. Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene.

Seit 1985 Regelmäßige Lehrgänge im Bereich der Trainerfort- und ausbildung im Kunstturnen. Vertrag beim DTB unter Bundestrainer Wolfgang Dreyer für den Schüler- und Jugendbereich und Vorbereitung von Daniel Winkler und Matthias Rießland auf die Olympia-Qualifikationen 1988. Lehrtätigkeit an der Hochschule für Leibesübungen der TH Darmstadt im Bereich der Funktionellen Gymnastik/Basisgymnastik.

Seit 1988 Gymnastische Lehrveranstaltungen in weiteren Sparten u. a. im Behindertensport, Leichtathletik, Trampolin, Triathlon, Schwimmen, Eislauf, Kunstturnen weiblich und männlich mit Assistenz von Matthias Rießland und teilweise von Peter Ries.